

Mothes, Anne- Katrin

**Eine Untersuchung des Ernährungsverhaltens von drei- bis
sechsjährigen Kindern, anhand der Einflussfaktoren Werbung,
Vorbildfunktion der Eltern und der eigene Geschmack.**

BACHELORARBEIT

**HOCHSCHULE MITTWEIDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2017

Mothes, Anne- Katrin

**Eine Untersuchung des Ernährungsverhaltens von drei- bis
sechsjährigen Kindern, anhand der Einflussfaktoren
Werbung, Vorbildfunktion der Eltern und der eigene
Geschmack.**

eingereicht als

BACHELORARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida 2017

Erstprüfer: Frau Prof. Dr. Phil. Barbara Wedler

Zweitprüfer: Frau Anett Choulant

Bibliographische Beschreibung:

Eine Untersuchung des Ernährungsverhaltens von drei- bis sechsjährigen Kindern, anhand der Einflussfaktoren Werbung, Vorbildfunktion der Eltern und der eigene Geschmack. 53 Seiten. Mittweida, Hochschule Mittweida (FH), Fakultät Soziale Arbeit, Bachelorarbeit 2017

Referat:

Das Thema dieser Bachelorarbeit befasst sich mit dem Ernährungsverhalten von drei- bis sechsjährigen Kindern. Die theoretischen Grundlagen bilden zwei Studien über eine optimale Kinderernährung. Darüber hinaus wird ein Einblick über Einflussfaktoren des Essverhaltens geliefert, bezugnehmend auf Familie und Werbung. Die empirische Seite wird quantitativ von Fragebögen über Ernährungsgewohnheiten am Beispiel der Kindertagesstätte Bockau evaluiert.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
1.1 Themenfindung	1
1.2 Zielsetzung	1
1.3 Untersuchungsgegenstand	2
2. Stand der Forschung	3
2.1 Das beste Essen für Kinder nach „aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.“	4
2.2 Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen Die Optimierte Mischkost- OptiMIX	11
2.3 Fazit und Vergleich beider Studien	13
3. Ernährungsverhalten im Kindesalter	14
3.1 Definition	14
3.2 Entwicklung des Ernährungsverhaltens	15
4. Ernährungsverhalten von Kindern und deren Einflussfaktoren	18
4.1 Äußere Einflussfaktoren	18
4.2 Prägung des Essverhaltens durch die Familie	20
4.3 Erziehungsverhalten der Eltern	23
4.4 Einflussfaktor Werbung	27
4.4.1 Begriffserklärung	27
4.4.2 Ein wissenschaftlicher Beitrag zum Thema Kinderernährung	28
4.4.3 miniKIM- Studie 2014	29
5. Auswertung der Elternfragebögen	33
6. Kinderfragebogen	45
6.1 Auswertung der Fragebögen	45
6.2 Analyse	49
7. Ausblick	52

8. Anhang	
- Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Lebensmittelbestandteilen	54
9. Literaturverzeichnis	63
10. Selbständigkeitserklärung	71

Abbildung- und Tabellenverzeichnis

- Abbildung 1 Die aid- Ernährungspyramide
- Abbildung 2 Flüssigkeitsbedarf pro Tag
- Abbildung 3 Verzehrmenge von Obst und Gemüse pro Tag
- Abbildung 4 Verzehrmenge von Getreideprodukten pro Tag
- Abbildung 5 Verzehrmenge von Milch und Milchprodukten pro Tag
- Abbildung 6 Verzehrmenge von Fleisch, Fisch und Eier pro Woche
- Abbildung 7 Verzehrmenge von Fetten und Ölen pro Tag
- Abbildung 8 Verzehrmengeempfehlung von vier- bis sechsjährigen Kindern
- Abbildung 9 sekundäre Pflanzenstoffe
- Abbildung 10 Vitamine und deren Wirkung
- Abbildung 11 Modell von Rosenkranz und Dzewaltowski: Vielfalt von Einflussfaktoren
- Abbildung 12 Haupternährungsweise der Eltern
- Abbildung 13 Lieblingsspeise der Eltern
- Abbildung 14 Speisen die nicht verzehrt werden (Eltern)
- Abbildung 15 Geschmackspräferenzen der Eltern
- Abbildung 16 Hauptgetränke der Eltern
- Abbildung 17 Getränkearten der Eltern
- Abbildung 18 Lebensmittelverarbeitung durch die Eltern
- Abbildung 19 Anteil der Mitwirkung von Kindern bei der Essenwahl
- Abbildung 20 Obstverzehr am Tag, der Eltern
- Abbildung 21 Gemüseverzehr am Tag, der Eltern
- Abbildung 22 Verzehrmenge von Beilagen und Getreideprodukten in der Woche, der Eltern
- Abbildung 23 Verzehrmenge von Fleisch- Fisch- und Wurstwaren in der Woche, der Eltern
- Abbildung 24 Verzehrmenge von Milch und Milchprodukten in der Woche, der Eltern
- Abbildung 25 Verzehrmenge von süßen Aufstrichen pro Woche, der Eltern
- Abbildung 26 Verzehrmenge von Süßwaren und Knabbereien pro Woche, der Eltern
- Abbildung 27 Ernährungspyramide der Eltern

- Abbildung 28 Lieblingsgetränk der Kinder
- Abbildung 29 Lieblingsobst der Kinder
- Abbildung 30 Lieblingsgemüse der Kinder
- Abbildung 31 Lieblingsbeilage der Kinder
- Abbildung 32 Lieblingstierprodukt der Kinder
- Abbildung 33 Lieblingsbelag herzhaft der Kinder
- Abbildung 34 Lieblingsgeschmacksrichtung der Kinder
- Abbildung 35 Lieblingsaufstrich süß der Kinder
- Abbildung 36 Lieblingssüßigkeit der Kinder
- Abbildung 37 Lieblingsbrot,- brötchen der Kinder

1. Einleitung

1.1 Themenfindung

Gesundheitsförderung und Gesundheitsprävention ist in aller Munde. Vor allem die Petition zur Schulspeisung ist ein großer Schwerpunkt in der Landespolitik. Macht Dampf ist zum Beispiel ein Projekt was sich die sächsische Landesregierung auf die Fahne geschrieben hat. Aber auch die Krankenkassen werben mit einigen Projekten zur Gesundheitsprävention. Meine eine Einrichtung, in der ich arbeite, sucht schon seit Jahren verzweifelt einen neuen Essenanbieter beziehungsweise eine Alternative zur herkömmlichen Großküchenspeisung. In diesem Zusammenhang kam für mich die Frage auf, was ist überhaupt die Richtige kindliche Ernährung und was brauchen Kinder um sich gesund entwickeln zu können. Oftmals habe ich den Eindruck, dass gutgemeinte Ratschläge von Erwachsenen, wie die Floskel: das ist gesund, den kindlichen Bedürfnissen widersprechen. Ich selbst arbeite in einer Kindertagesstätte mit Kindern im Alter von zehn Monaten bis zur vierten Klasse. Schwerpunkt unserer Konzeption ist die kneippsche Lehre. Sie beinhaltet die Liebe zur Natur, mit viel Bewegung, einem geregelten Tagesablauf, gesunde Ernährung und Sensibilisierung für Kräuter und Heilpflanzen. Darüber hinaus hat unsere Einrichtung erfolgreich am Tigerkids- Projekt der AOK teilgenommen und in diesem und im nächsten Jahr steigen wir in das Projekt Gesunde Kita ein. Des Weiteren interessiere ich mich selbst für eine gesunde, ausgewogene Lebensweise und bin der Überzeugung, dass sich einige Wohlstandskrankheiten der heutigen Zeit, durch die richtige Ernährung verringern oder vermeiden ließen.

1.2 Zielsetzung

Das Thema der Bachelorarbeit lautet: Das Ernährungsverhalten von drei bis sechsjährigen Kindern, anhand der Einflussfaktoren Werbung, Vorbildfunktion der Eltern und der eigene Geschmack zu untersuchen.

Daher stellen sich folgende Fragen?

- Wie und wann entwickelt sich das Ernährungsverhalten bei Kindern?
- Wodurch wird das Ernährungsverhalten geprägt?
- Gibt es angeborene Geschmacksvorlieben?
- Was benötigen Kinder, hinsichtlich der Ernährung, für eine gute Entwicklung?
- Wie wichtig und prägend ist die Vorbildfunktion der Eltern?
- Welchen Einfluss haben Medien, vor allem der Fernseher auf das Kaufverhalten der Eltern und Kinder?

1.3 Untersuchungsgegenstand

Die Grundlage dieser Arbeit sind zwei Forschungsstudien, die sich auf Kinderernährung spezialisiert haben. Zum einen ist es das Forschungsinstitut Dortmund, was „Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“ herausgegeben hat und zum anderen der „aid-infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.“. Des Weiteren wird mit Hilfe des Fachbuches: „Kinderernährung aktuell“ auf perinatale Prägungen und die Einflussfaktoren auf das Essverhalten der Minderjährigen näher eingegangen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Einfluss von Eltern und dem Medium Fernseher. Hierzu wird einerseits die Methode der Bücherrecherche genutzt und andererseits die quantitative Methode in Form zweier Fragebögen. Mit Hilfe dieser wird am konkreten Beispiel der Kindertagesstätte Zwergenhaus Bockau alle drei bis sechsjährigen Kinder befragt und dazu alle Eltern beziehungsweise jeweils ein Elternteil einbezogen. Die Auswertungen werden mit dem aktuellen Forschungsstand verglichen, aber auch für die Weiterentwicklung des Verpflegungsangebotes der Tagesstätte genutzt. Die wissenschaftlichen Angaben zum Medieneinfluss werden aus der miniKIM- Studie 2014 entnommen.

2. Stand der Forschung

Der Kinder- und Jugendgesundheitssurvey des Robert Koch- Instituts (KIGGS) ist eine Grundlage für Prävention und Gesundheitsförderung. Dieser schreibt, dass der Grundstock für ein langes und gesundes Leben bereits in der Kindheit und der Jugend gestellt werden. Viele gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensmuster, die in jungen Jahren ausgeprägt werden, verfestigen sich im weiteren Lebenslauf und sind dann nur noch schwer zu beeinflussen, wie zum Beispiel das Ernährungsverhalten (Lohaus et al. 2006; Richter 2005). Deshalb kommt dem Kindes- und Jugendalter eine entscheidende Bedeutung zur Prävention und Gesundheitsförderung zu (Bergmann et al. 1995; Grunbaum et al. 2002). Kinder, die frühzeitig lernen, eigene Entscheidungen zu treffen und zu verantworten, eröffnen sich auch für die gesundheitliche Entwicklung bedeutsame Lebenschancen (Pinquart, Silbereisen 2002). Kommen wir nun zur Ernährungsweise, die von grundlegender Bedeutung für die gesundheitliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter ist. Nicht nur hinsichtlich der organischen Funktion und des körperlichen Wachstums, sondern auch für die Ausbildung intellektueller und kognitiver Fähigkeiten (Centers of Disease Control 1997). Außerdem bilden sich in jungen Jahren Präferenzen für bestimmte Ernährungsweisen und Lebensmittel heraus, die das Ernährungsverhalten nachhaltig prägen (Leach 1999). Mit der KIGGS- Studie lässt sich deshalb eine Beschreibung der gesundheitlichen Situation der Heranwachsenden beurteilen. Dies gilt vor allem für die Bereiche Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Theoriegeleitete Analysen geben dabei genaue Anhaltspunkte für die Gesundheitsförderung. Die wiederum Fassetten des Gesundheitsverhaltens von Kindern einbeziehen, wie zum Beispiel die Nutzung elektronischer Medien (Bergmann et al. 2002; Kurth 2007). Somit kann die KIGGS- Studie als gesundheitspolitischer Regelkreis verstanden werden, die eine umfassende Daten- und Informationsbasis für die Forschung und Gesundheitsberichterstattung geschaffen hat (vgl. Hackhauf, Horst, Jungbauer-Gans, Monika (2008): Gesundheitsprävention bei Kindern und Jugendlichen, Gesundheitliche Ungleichheit,

Gesundheitsverhalten und Evaluation von Präventionsmaßnahmen. S. 9-33).

Nachfolgend werden die beiden Empfehlungsrichtlinien zur Kinderernährung näher vorgestellt.

2.1 Das beste Essen für Kinder nach „aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.“ (2011)

Empfehlungen für die Ernährung von Kindern.

Der aid infodienst hat eine verständliche Broschüre mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengefasst. Essen und Trinken haben deren Meinung nach einen großen Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Wohlbefinden des Kindes. Was Kinder heute essen und trinken entscheidet mit darüber, wie gesund Heranwachsende in späteren Jahren sein werden. Darüber hinaus bilden sich in früher Kindheit Gewohnheiten, Gefühle und Einstellungen zum Essen aus, die unter Umständen lebenslang Bestand haben, so der Verbraucherschutz. Als anschauliche Grundlage und Richtlinie für Familien wurde hierfür die aid Ernährungspyramide entwickelt.

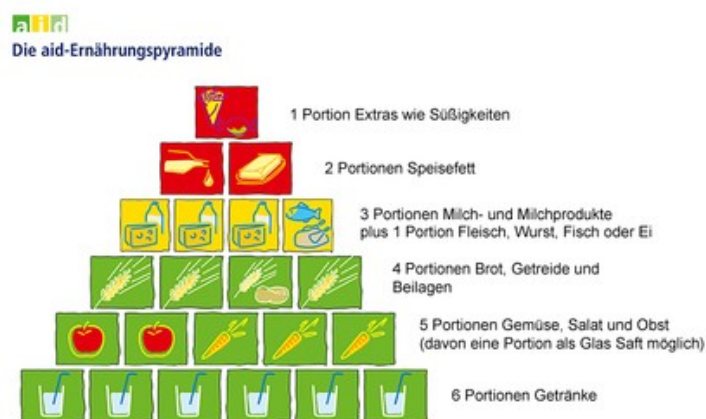


Abbildung 1 (<http://www.verbraucherzentrale.de/mediabig/232390A.png>, verfügbar am 3.12.16)

Grundstock dieser Pyramide bilden die Getränke, danach Gemüse, Salat und Obst. Gefolgt von Brot, Getreide und Beilagen. Mäßiger sollten Milch

und Milchprodukte sowie Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei verzehrt werden. Die Spitze der Pyramide bilden Fette und Öle, Süße und fettreiche Snacks (vgl. aid infodienst, 2011, S. 14).

Nachfolgend gehe ich auf die einzelnen Elemente der Pyramide näher ein.

Getränke: Ohne Flüssigkeit geht es nicht!

Was und wie viel ein Kind am Tag trinken sollte richtet sich nach dem Alter des Kindes. Generell gilt: Wasser (Leitungs- oder Mineralwasser), ungesüßte Früchte-oder Kräutertees sind die beste Wahl.

Fruchtsaftschorlen im Verhältnis mit $\frac{3}{4}$ Wasser und $\frac{1}{4}$ Saft sind akzeptabel und löschen ebenfalls den Durst. Die nachfolgende Abbildung soll einen Überblick liefern, wie viel ein Kind, in welchem Alter pro Tag trinken sollte. Wenn Kinder viel schwitzen oder sich viel bewegen, kann sich der Flüssigkeitsbedarf mehr als verdoppeln.

Alter in Jahren	Pro Tag
4-6	800 ml
7-9	900 ml
10-12	1.000 ml

Abbildung 2 (eigene Darstellung)

Schon bei einem leichten Wassermangel sinken Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dadurch können Schwindel, Müdigkeit und sogar Kopfschmerzen auftreten. Reine Fruchtsäfte die aus Obst gewonnen werden sind keine Durstlöcher, sie enthalten eine Menge Zucker und Kalorien. Wenn Kinder häufig Saft trinken besteht die Gefahr, dass mehr Energie aufgenommen als verbraucht wird und somit steigt das Risiko übergewichtig zu werden. Auch Getränke die üblicherweise für Erwachsene bestimmt sind, wie Kaffee, Schwarzer und Grüner Tee, Cola-Getränke und Eistee enthalten Koffein und sind deswegen für Kinder nicht geeignet. Eine zu hohe Dosis kann bei Kindern zu Unruhe, Schwindel, Herz- und Pulsrasen, Erbrechen sowie Schlafstörungen führen. Alkoholgenuß ist für Kinder generell verboten (vgl. aid infodienst, S. 16).

Gemüse und Obst

Reich an Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe sind Gemüse und Obst. Von diesen wichtigen und gesundheitsfördernden Stoffen profitieren Kinder am meisten. Die Empfehlung liegt bei täglich mindestens drei Portionen Gemüse, die als Rohkost, Salat oder gekocht verzehrt werden kann und zwei Portionen Obst. Das entspricht einer Menge von 400-500g Obst und Gemüse bei Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren (vgl. aid infodienst, 2011, S. 18).

Nachfolgend zeigt die Tabelle wie viel Gramm Obst und Gemüse in der jeweiligen Alterskategorie auf jeden Fall pro Tag verzehrt werden sollte. Obst teilt sich in zwei Portionen zu je 100g und Gemüse teilt sich in drei Portionen zu 70g- 85g auf. Die Verzehrmenge ist dennoch die Gleiche.

Alter in Jahren	Obst pro Tag	Gemüse pro Tag
4-6	200g	200g
7-9	220g	220g
10-12	250g	250g

Abbildung 3 (eigene Darstellung)

Getreide und Kartoffeln

Eine sehr große Rolle in der Kinderernährung spielen Getreideerzeugnisse wie zum Beispiel Brot, Müsli oder Haferflocken sowie Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Diese Lebensmittelgruppe ist reich an Kohlenhydraten, die als Energiequelle für alle Körperfunktionen dienen und hochwertiges Eiweiß als Körperbaustoff liefern. Darum empfehlen sich vier Portionen am Tag, am besten zu jeder Mahlzeit. Die Portionsgröße nimmt mit steigendem Alter der Kinder zu. Am besten eignen sich Vollkornenerzeugnisse, denn diese sind reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem beinhalten sie mehr Ballaststoffe, die für eine gute Verdauung und einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel sorgen und somit länger satt machen. Dagegen gehören Cornflakes, Frühstücksflocken mit Zucker oder Müsliriegel nicht zu den empfohlenen Getreideerzeugnissen, sondern sind eher der Gruppe Süßes zu zuordnen.

Nachfolgend liefert die Tabelle einen Überblick der Verzehrmenge von Getreideprodukten und Kartoffeln pro Tag und Alter. Dabei sollte zu jeder Mahlzeit eine Portion Getreideerzeugnis oder Beilagen nicht fehlen. Eine Portion passt in eine Kinderhand, das heißt: umso älter das Kind wird umso größer werden die Portionen (vgl. aid infodienst, 2011, S. 20-21).

Alter in Jahren	Pro Tag Getreideprodukte	Pro Tag Beilagen (Kartoffeln, Reis, Nudeln)
4-6	170g	180g
7-9	200g	220g
10-12	250g	270g

Abbildung4 (eigene Darstellung)

Nun kommen wir zu den Nahrungsmittel die laut dem Infodienst nur mäßig aber regelmäßig verzehrt werden sollten.

Milch und Milchprodukte

Die Empfehlung für Milch und Milchprodukte sagt, dass Kinder täglich etwa drei Portionen dieser Art in Form von Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark und Käse zu sich nehmen sollten. In ihnen stecken hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe, vor allem Calcium das für stabile Knochen und gesunde Zähne sorgt. Milch enthält aber auch sehr viel Fett, deswegen empfiehlt sich eine fettarme Variante wie Joghurt mit 1,5 Prozent Fett oder magerer Speisequark. Außerdem gehören einige Kindermilchprodukte, Milchdesserts oder Puddings nicht zu den empfehlenswerten Lebensmitteln. Sie enthalten zu viel Zucker und relativ viel Fett und zählen somit in die Kategorie Süßes der Ernährungspyramide (vgl. aid infodienst, 2011, S. 22-23).

Im Anschluss liefert die Tabelle einen Überblick wie viel Milch und Milchprodukte ein Kind pro Tag zu sich nehmen sollte. Aufgeteilt in drei Portionen und Produkten wie zum Beispiel, ein Glas Fruchtmilch, eine Scheibe Schnittkäse und ein Becher Naturjoghurt mit Marmelade.

Alter in Jahren	Pro Tag
4-6	350g/ml
7-9	400g/ml
10-12	420g/ml

Abbildung 5 (eigene Darstellung)

Fleisch, Wurst, Eier und Fisch

Die Empfehlung für tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch und Ei liegt bei einer Portion am Tag. Diese Lebensmittel liefern hochwertiges Eiweiß und verschiedene Nährstoffe. Im Fleisch befindet sich nutzbares Eisen, welches der Körper vor allem zur Blutbildung benötigt. Außerdem enthält es B- Vitamin und Zink das für starke Abwehrkräfte sorgt. Daher wird eher zu mehr Fleischverzehr als Wurstverzehr geraten. Dieses ist in der Regel sehr mager und findet sich in Schnitzel, Steak, Lende oder Unterschale vom Rind wieder. Auch Geflügel ist besonders fettarm. Wurstwaren wie Tee- und Leberwurst, Salami oder Hackfleisch enthalten eine Menge versteckter Fette. Magere Wurstalternativen sind gekochter Schinken, Putenwurst oder Bierschinken.

Fisch empfiehlt sich einmal wöchentlich zu Verzehren. Vor allem fettreicher Seefisch wie zum Beispiel Hering enthalten hochwertige Omega- 3- Fettsäuren, die Herz- Kreislauferkrankungen vorbeugen können. Des Weiteren ist Fisch ein guter Jod Lieferant und für die Bildung von Schilddrüsenhormonen zuständig.

Die Verzehrmenge von Eiern liegt bei zwei bis drei Stück pro Woche, die wiederum auch verarbeitet in Kuchen, Gebäck und Omelette sich wieder finden (vgl. aid infodienst, 2011, S. 24-25).

Ein Kind was Fleisch generell ablehnt, kann trotzdem mit Energie und Nährstoffen gut versorgt sein. Es sollte regelmäßig Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch essen. Außerdem liefern Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen die notwendigen Nährstoffe. Von einer veganen Ernährung rät die Broschüre komplett ab (vgl. aid infodienst, 2011, S. 24-25).

Nachfolgend gibt die Tabelle einen Überblick der empfohlenen Verzehrmenge pro Woche von Fleisch (inklusive Wurst), Fisch und Eier, für Kinder. Daraus ergibt sich eine Portion pro Tag von dieser Lebensmittelgruppe (vgl. aid infodienst, 2011, S. 24-25).

Alter in Jahren	Pro Woche
4-6	280g Fleisch 50g Fisch 2 Eier
7-9	350g Fleisch 75g Fisch 2 Eier
10-12	420g Fleisch 90g Fisch 2-3 Eier

Abbildung 6 (eigene Darstellung)

Nun kommen wir zu den Lebensmittelgruppen die nur selten und sparsam auf dem Speiseplan für Kinder stehen sollten.

Fette und Öle

Fette und Öle sind lebenswichtig, aber nur in geringen Mengen. Der Körper braucht sie als Energiespender, als Bausubstanz für Körperzellen und Hormone, als Träger fettlöslicher Vitamine und nicht zuletzt als Lieferant lebensnotwendiger Fettsäuren. Aber Fette und Öle enthalten auch reichliche Kalorien. Des Weiteren werden sie in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren untergliedert. Gesättigte Fettsäuren kommen in Butter, Speck, Sahne, fetter Wurst und Käse sowie Chips und Süßigkeiten vor. Ungesättigte Fettsäuren finden sich demgegenüber in Pflanzenölen und fettreichem Seefisch wieder. Diese Fette sind gesundheitsfördernd und zum Teil lebensnotwendig, weil unser Körper sie nicht selbst produzieren kann. Sie können zum Beispiel vor Herz- Kreislauf-Erkrankungen schützen. Kinder sollten Butter und Margarine sparsam verwenden, denn sie enthalten bis zu 80 Prozent Fett. 1 Esslöffel Streichfett am Tag ist ausreichend (vgl. aid infodienst, 2011, S. 26-27).

Die empfohlene Tageszufuhr von Fetten und Ölen ist in der nachfolgenden Tabelle ersichtlich. Ein Esslöffel entspricht etwa 10g.

Alter in Jahren	Pro Tag
4-6	25g
7-9	30g
10-12	35g

Abbildung 7 (eigene Darstellung)

Süßigkeiten und salzige Snacks

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von Süßigkeiten oder salzigen Snacks, die laut Infodienst als Extras bezeichnet werden, aufzunehmen. Darunter zählen Süßigkeiten, Kuchen und Chips aber auch fettreiches Kleingebäck, Limonaden, Kindermilchprodukte oder süße Brotaufstriche. Daher empfiehlt sich höchstens eine Portion Süßes oder Salziges, was in eine Kinderhand passt, wie zum Beispiel 30g Gummibärchen, 20g Nuss- Nougat- Creme oder 75g Fruchteis, pro Tag. Laut Forschung lernen Kinder die mit Süßigkeiten getröstet werden auch später in belastenden Situationen nach Süßem zu verlangen (aid infodienst, 2011, S. 28-29).

Fazit

Zusammenfassend sagt der aid- infodienst:

Mahlzeiten streng nach Uhr und Richtlinie müssen nicht sein, dennoch gibt eine Mahlzeitenstruktur Kindern Halt und eine gewisse Routine. Zu jedem Essen gehört außerdem ein Getränk und sollte jederzeit für die Kinder freizugänglich sein. Kinder sollten drei Hauptmahlzeiten, unter anderem eine warme Mahlzeit und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen. Eine Hauptmahlzeit sollte aus drei Segmenten, das heißt aus drei verschiedenen Lebensmittelgruppen bestehen. Eine Zwischenmahlzeit gliedert sich in zwei Segmenten also in zwei Lebensmittelgruppen. Dabei ist zu beachten: das Lebensmittel aus dem „grünen“ und „gelben“ Bereich vorrangig zu verzehren sind (siehe Abbildung 1). Die tägliche warme Mahlzeit sollte als Hauptzutat Kartoffeln, Reis oder Nudeln enthalten. Dazu einmal wöchentlich Fisch und zwei bis drei kleine Portionen Fleisch. An den restlichen Tagen sollten Kinder vegetarische Gerichte wie Eintöpfe verzehren. Als Zwischenmahlzeit ist Obst, Gemüse, belegte Vollkornbrötchen oder Joghurt und Quark mit Müsli empfehlenswert (vgl. aid infodienst, 2011, S. 30-31).

Die Bedeutung und Zusammensetzung von gesunder Nahrung ist uns aus der vorangegangenen Ausarbeitung nahe gebracht wurden. Dies ist laut aid aber nur ein Baustein der gesunden Ernährung von Kindern.

Hinzukommen ausreichend Bewegung in Alltagssituationen, wie Treppen steigen, Bewegungen in der Freizeit und beim Sport. Gegenspieler dazu soll ein angemessenes Maß an Ruhe und Entspannung sein (vgl. aid infodienst, 2011, S. 36-37).

Da die Bachelorarbeit aber den Fokus auf das Ernährungsverhalten bei Kindern legt, möchte ich auf den letzten Sachverhalt nicht näher eingehen.

2.2 Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen - Die Optimierte Mischkost- OptiMIX

Als nächstes wird die optimierte Mischkost des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund näher beleuchtet. Wissenschaftlich betrachtet, liefert die optimierte Mischkost Energie und alle Nährstoffe die sie für eine gute Entwicklung brauchen. Außerdem hilft sie dabei ernährungsbedingte Krankheiten, wie Übergewicht, Typ 2 Diabetes mellitus oder Krebsarten schon im Kindesalter vorzubeugen, beziehungsweise präventiv zu handeln. Praktisch gesehen ist die optimierte Mischkost an den üblichen Mahlzeitengewohnheiten und Essvorlieben deutscher Kinder berücksichtigt wurden. Auch Süßigkeiten und Fast Food sind erlaubt und somit ist die Mischkost auch bei Kindern beliebt. Des Weiteren wurde an die Verfügbarkeit der Lebensmittel und deren Preis gedacht, sodass die Mischkost nicht teurer ist, als die derzeit oft übliche Ernährungsweise von Kindern, sondern nur viel gesünder (vgl. FKE- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2015), S. 4-5: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. 11. aktualisierte Auflage. Lüdingshausen: Rademann Print+ BusinessPartner).

Diese Ernährungsweise baut nahtlos an die Säuglingsernährung auf und ist schon für Kinder ab einem Jahr geeignet. Grundlage bildet ein beispielhafter Sieben- Tage- Speiseplan, der für vier bis sechsjährige

Kinder entwickelt und hinsichtlich der Energie- und Nährstoffzufuhr optimiert und an wissenschaftliche Empfehlungen angepasst wurde. Drei einfache Regeln bilden die Grundlage der optimierten Mischkost (vgl. FKE 2015, S. 6- 7).

1. reichlich → pflanzliche Lebensmittel und Getränke
2. mäßig → tierische Lebensmittel
3. sparsam → fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Nachfolgend ist eine altersgemäße Verzehrmengeempfehlung von vier bis sechsjährigen Kindern mit einem Gesamtenergiebedarf von 1250 Kilokalorien pro Tag (kcal/Tag) zu sehen.

reichlich	
Getränke	800 ml/Tag
Gemüse	200 g/ Tag
Obst	200 g/Tag
Kartoffeln	150 g/Tag
Brot, Getreide	150 g/Tag
mäßig	
Milch(produkte)	350 ml (g) / Tag
Fleisch, Wurst	40g/Tag
Eier	2 Stück/ Woche
Fisch	50 g/ Woche
sparsam	
Öl, Margarine, Butter	25 g/ Tag
Süßwaren, Knabberartikel, gesüßte Getränke	125 kcal/ Tag

Abbildung 8 (eigene Darstellung)

Trotzdem richtet sich der individuelle Energiebedarf eines Menschen nach seiner körperlichen Aktivität. Kinder die sich viel bewegen, sehr aktiv sind, haben einen höheren Energiebedarf und können letztendlich mehr Lebensmittel wie Süßigkeiten, Knabbereien oder Limonade verzehren (vgl. FKE, 2015, S. 9).

Um diese Empfehlungen umzusetzen sind regelmäßige Mahlzeiten notwendig. Sie liefern Nachschub an Energie und Nährstoffen und verhindern, dass die Leistungskurve zu stark absinkt. In der Optimierten Mischkost sind daher fünf Mahlzeiten am Tag vorgesehen. Diese unterteilen sich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Die Zwischenmahlzeiten sind wichtig, damit der Abstand zu den

Hauptmahlzeiten nicht zu groß ist und kein Heißhunger auftritt. Dennoch sollte auf ein ständiges Zwischendurchfüttern verzichtet werden, weil es den Appetit auf die Hauptmahlzeiten verdirbt, so das Institut.

Es werden zwei kalte Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendbrot) angeboten bei denen die wichtigste Lebensmittelgruppe hierfür die Milch und Milchprodukte sind. Dazu sollte Obst oder Gemüse gegessen werden und ein Getreideprodukt. Die warme Hauptmahlzeit empfiehlt sich als Mittagessen. Hauptbestandteil sollte Kartoffeln, Reis oder Nudeln sein mit reichlich Gemüse oder Rohkost. Eine kleine Portion Fleisch dreimal pro Woche, eine Portion Fisch pro Woche und ein Gericht aus Eiern einmal pro Woche. An den restlichen Tagen gibt es vegetarische Gerichte mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Reis, Nudel oder anderem Getreide. Die Zwischenmahlzeiten werden einmal vormittags und einmal nachmittags integriert. Diese bestehen aus Brot und Obst oder Gemüserohkost sowie Milch und Milchprodukte (vgl. FKE, 2015, S. 10-11). Bei Einhaltung der Richtlinien nach optiMIX ist ein Kind optimal mit Nährstoffen für eine gesunde Entwicklung versorgt und benötigt keinerlei Zusatzpräparate.

2.3 Fazit und Vergleich beider Studien

Anhand beider Studien, Empfehlungen für Kinderernährung nach aid Infodienst und optiMIX, lässt sich folgendes ableiten. Beide Studien sind im Kern ihrer Aussagen identisch. Gewisse Abweichungen gibt es nur in den Mengenangaben der einzelnen Lebensmittel. Vom Aufbau gliedern sich beide in Lebensmittelgruppen die oft, mäßig oder nur selten am Tag oder in der Woche verzehrt werden sollten. Beide Inhalte liefern eine gute Grundlage für die Empfehlung von Kinderernährung. Gleichzeitig gilt es nochmals zu erwähnen, dass es keine Vorschriften und Gesetze sind, sondern lediglich Richtlinien.

3. Ernährungsverhalten im Kindesalter

Im folgenden Abschnitt wird das Ernährungsverhalten von Kindern näher betrachtet. Beginnend mit der Entstehung von Essverhalten in seinem Ursprung bis hin zum Kindesalter.

Noch vor gut 60 Jahren, in der Nachkriegszeit, herrschte ein Mangel an Lebensmitteln. Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte und Süßigkeiten waren sehr selten auf dem Speiseplan. Auch in Zeiten der Deutschen Demokratischen Republik (DDR) waren verschiedene Lebensmittel wie Obst oder Süßigkeiten nur auf Zuteilung zu erhalten. Erst mit der Wende hat sich unser Ernährungsverhalten bis heute stark geändert. Wir leben heutzutage in einer sogenannten Wohlstandsgesellschaft, indem Jedermann die Möglichkeit hat, fast zu jeder Zeit Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Süßigkeiten in Supermärkten zu kaufen. Desweiteren sind eine große Anzahl von Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr verfügbar. Die Kosten hierfür sind aber vergleichsweise gering. Möglicherweise liegt hierfür der Grund, dass Ernährung heutzutage als Nebensächlichkeits betrachtet wird und keinen großen Wert in der Gesellschaft hat. Hinzu kommt, dass immer mehr Kinder an Übergewicht und Essstörungen leiden, beziehungsweise trotz des reichlichen Angebots an einer Mangelernährung leiden oder sich nur von bestimmten Lebensmittelgruppen ernähren (vgl. Kersting, Mathilde (Hrsg.)(2009):Kinderernährung aktuell, Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach: Westermann Druck Zwickau).

3.1. Definition

„Als Ernährungsverhalten bezeichnet man alle Aktivitäten, Vorgänge und Reaktionen, die mit der Ernährung in Beziehung stehen. Es ist zu einem bestimmten Zeitpunkt das Produkt der zentralen psychischen Informationsaufnahme, -verarbeitung und -strukturierung von inneren und äußeren Bedingungen (Diedrichsen 1990).“

3.2 Entwicklung des Ernährungsverhaltens

Genetische Präferenz und pränatale Prägung

Laut Paul Rozin: „ gibt es eine angeborene Vorliebe für die Geschmacksqualität süß“. Säuglinge auf der ganzen Welt bevorzugen süße Speisen und Getränke und lehnen die Geschmacksrichtungen sauer, stark salzig und bitter ab. Er spricht vom sogenannten „ Sicherheitsgeschmack der Evolution, denn es gibt nichts Süßes auf der Welt, das gleichzeitig giftig ist. Auch Muttermilch schmeckt durch ihren hohen Laktose- Gehalt leicht süß. Desweiteren liefern Lebensmittel mit süßem Geschmack, wie zum Beispiel Honig, Energie. Somit ist der Süßgeschmack auch ein Signal für schnelle Verfügbarkeit von Kohlenhydrat- Energie, der schon seit Jahrtausenden ein entscheidender Überlebensvorteil darstellt. Weitere Forschungen zeigen, dass die Vorliebe für süß in sehr tiefen Hirnregionen verankert und bereits bei der Geburt vorhanden ist. Bei der Geschmacksrichtung bitter liegt genau das Gegenteil vor. Speisen mit bitterem Geschmack werden von Säuglingen abgelehnt. Aus evolutionsbiologischer Sicht erscheint dieses Verhalten sehr sinnvoll, da bitter der typische Geschmack natürlicher Giftstoffe ist. Salzige Speisen werden von Neugeborenen nur in kleinen, konzentrierten Mengen akzeptiert (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S.67).

Neuste Forschungen sprechen davon, dass Vorlieben für bestimmte Geschmacksrichtungen von Neugeborenen auch durch das Essverhalten der Mutter während der Schwangerschaft Einfluss nehmen. In der Fachsprache wird es als In- utero- Programmierung bezeichnet. Dies geschieht durch den indirekten Kontakt mit den Aromastoffen der verzehrten Nahrung, was über die Nabelschnur und das Fruchtwasser zum Kind gelangt. Dadurch lernt es Lebensmittel geschmacklich bereits im Mutterleib kennen und bevorzugt diese bekannten Eindrücke auch nach der Geburt. So könnte eine Mutter, die während der Schwangerschaft sich nährstoffreich und ausgewogen ernährt, schon entsprechende Präferenzen beim Säugling prägen (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 68).

Postnatale Prägung

Nach der Geburt setzt sich der Prägungsprozess weiter fort. Bekommt der Säugling Muttermilch ist diese im Vergleich zu Flaschenmilch geschmacklich deutlich vielfältiger. Dies erklärt sich aus der niedrigen Konzentration von Geschmacksstoffen, die durch den Verzehr von Speisen durch die Mutter in die Muttermilch gelangt. Daher könnte ein Zusammenhang mit einer späteren Neophobie (= Ablehnung neuer Speisen) bei gestillten Kindern geringer ausfallen als bei Kindern die Flaschenmilch bekommen haben (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 68). Des Weiteren trägt ein wiederholter Kontakt mit nichtbekannten Geschmackseindrücken zur Ausbildung von Vorlieben bei und festigt den Grundstock für Geschmacksvorlieben weiter. In der Fachsprache spricht man vom sogenannten mere exposure effect.

Definition: „mere exposure Effekt= Effekt der Darbietungshäufigkeit. Die frühere Konfrontation mit einem Reiz (mere exposure) ist bereits eine hinreichende Bedingung dafür, dass dieser Reiz bei einer späteren Begegnung positiver bewertet wird“ (Spektrum.de (2000): Lexikon der Psychologie, mere- exposure- Effekt. (<http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/mere-exposure-effekt/9583>, verfügbar am 5.12.16).

Daher lässt sich sagen: Beim Verzehr bekannter Speisen liegt ein zentrales, biologisches Sicherheitsprinzip vor. Werden Speisen ohne negative Auswirkungen vertragen, dann erkennt der Säugling sie am Geschmack wieder, identifiziert sie durch die gute Vorerfahrung als sicher und wird sie beruhigt ein weiteres Mal essen.

Dementgegen steht ein anderes evolutionsbiologisches Programm, die spezifisch- sensorische Sättigung. Dies baut gegenüber einer sich ständig wiederholten Geschmacksqualität im Laufe der Zeit eine Abneigung auf. Daher hindert dieses Programm den Säugling sich einseitig zu ernähren und beugt schon indirekt eine Mangelernährung und somit einen Nährstoffmangel vor. Darum sind beide Systeme unabdingbar und

essentiell für eine gesunde Versorgung und Entwicklung von Geburt an (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 68-69). Hinzu kommen die Innen- und Außenreizsteuerungen des Essverhaltens. Am Anfang spielen für das Neugeborene die Innenreize Hunger, Durst und Sättigung die wichtigste Rolle. Sie zählen zu den lebensnotwendigen Primärbedürfnissen die durch eine adäquate Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme für das Überleben eines Neugeborenen sorgt. Mit dem Heranwachsen des Säuglings treten die Primärbedürfnisse mehr und mehr in den Hintergrund und die Sekundärbedürfnisse, in Verbindung mit Essen und Trinken, spielen eine zentrale Rolle. Diese wiederum sind von Hunger, Durst und Sättigung entkoppelt und werden durch einen langjährigen sozio- kulturellen Lernprozess erworben. Dabei werden die Innenreize von den Außenreizen abgelöst. Das bedeutet: Das Kind isst nicht mehr bevorzugt wenn es hungrig ist, sondern wird von festgelegten Esszeiten wie Frühstück, Mittagessen und Abendbrot geleitet. Auch werden Essmengen oder Essportionen vorgegeben die das natürliche Sättigungsgefühl von Kindern ablösen (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 70). Hinzu kommen Lernprozesse die schon in früher Kindheit geprägt werden.

Heranwachsende lernen im sozialen Kontext der Essgewohnheiten zu essen, in die sie hinein geboren wurden. Dies wiederum spielt für die weitere Entwicklung des Essverhalten und der Geschmacksentwicklung eine entscheidende Rolle. So ist das Imitationslernen oder auch das Beobachtungslernen das wichtigste Lernprinzip, auch beim Essen. Kinder sehen Vorbildern, zum Beispiel Eltern, beim Essen zu und übernehmen deren Verhaltensweisen. Weiterhin kommt das Lernen durch positive Verstärkung hinzu. Das bedeutet: Ist das Kind Gummibären aus einer schönen Verpackung, wird der angenehme Geschmack mit der Verpackung gekoppelt. In der Folge kann bereits der Anblick der schönen Verpackung beim Kind zum Signal für eine zu erwartende positive Erfahrung werden und den Wunsch nach Verzehr auslösen (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 70-71).

Anhand dieser Ausarbeitung lässt sich erkennen das Essgewohnheiten, ein Stück weit im Mutterleib, vorgeprägt werden. Ebenfalls bringt das Kind selbst angeborene Instinkte zum Überleben mit. Des Weiteren spielt die

postnatale Prägung eine weitere Rolle für die Geschmacksentwicklung eines Säuglings.

4. Ernährungsverhalten von Kindern und deren Einflussfaktoren

Im oberen Abschnitt wurde auf die vorgeburtliche Prägung im Mutterleib, bis hin zu genetischen Präferenzen eingegangen. Im nächsten Abschnitt werden die äußeren Einflussfaktoren benannt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Familie und den Einfluss durch Werbung.

4.1. Äußere Einflussfaktoren

Im Laufe eines Lebens prägen zahlreiche Faktoren das Essverhalten. Äußere Einflussfaktoren können sowohl positiv als auch negativ auf das Ernährungsverhalten von Kindern einwirken. Zudem sollte stets die Individualität jeden Kindes Berücksichtigung finden.

Überblick der äußeren Einflüsse

Kultur:

- Sie beeinflusst, was und wie gegessen wird. In Deutschland normalerweise mit Besteck und an einem Tisch. Dabei sind bestimmte Tierarten tabu.

Religion:

- Inhalt ist dabei, welches Fleisch verzehrt werden darf und an welchen Tagen es diese Lebensmittel gibt.

Arbeitsbedingungen:

- Im Kindesalter eher auf das Speisenangebot der Kindertagesstätte zu beziehen. Wie ist das Verpflegungsangebot, gibt es einen Caterer oder eine interne Küche?

Prestige:

- Hinsichtlich wenn Gäste zu Besuch kommen, werden oftmals teure Lebensmittel angeboten und frisch gekocht.

Schönheitsideale:

- Im Kindesalter noch nicht vordergründig, dennoch bekommen sie das Verhalten diesbezüglich der Eltern mit.

Angebotslage:

- Grundsätzlich sind Nahrungsmittel jederzeit erhältlich. Saisonale Produkte sind nicht ständig verfügbar, genauso wenig wie Produktangebote.

Ökonomische Gründe:

- Das Kauf- und Essverhalten wird durch den Preis von einem Lebensmittel bestimmt.

Lebensbedingungen:

- Alleinlebende kaufen anders ein, wie Menschen in einer Großfamilie.

Tradition:

- Tradition und Bräuche beeinflussen unsere Ernährung, wie zum Beispiel an Weihnachten der Gänsebraten.

Gesundheit:

- Einige Lebensmittel werden bevorzugt gekauft, weil sie die Gesundheit fördern, andere werden gemieden, weil sie die Gesundheit beeinträchtigen.

Zeit:

- Wie viel Zeit ist zum Kochen verfügbar? Die Tages- und Jahreszeit spielt beim Essverhalten eine bedeutende Rolle.

Erziehung und Bildung:

- Essgewohnheiten werden durch Eltern, Großeltern, die Kindertagesstätte und ähnliche geprägt.

Belohnung, Trost, Stress:

- Menschen benutzen Essen als Trost in schwierigen Situationen oder vergessen in stressigen Zeiten zu Essen.

Langeweile:

- Essen aus Langerweile

Sinneseindrücke:

- Würzige, duftende, süße, knackige, ... Speisen regen mehr oder weniger den Appetit an.

Medien:

- Essgewohnheiten können durch Lebensmittelskandale und veröffentlichte Zahlen über bestimmte Krankheiten, sich verändern.

Werbung:

- Ebenfalls können Sonderangebote, Werbeslogans, Werbemittel das Essverhalten beeinflussen. (Aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (3440/2013): Der Kopf isst mit, Zusammenspiel zwischen Essen und Psyche. Bonn: Druckerei Lokay e.K.)

4.2 Prägung des Essverhaltens durch die Familie

Schwerpunkt dieser Bachelorarbeit liegt auf dem Einfluss der Eltern und der Werbung. Darum werden nachfolgend diese beiden Themen näher beleuchten.

Neben den oben erwähnten Einflussfaktoren des Essverhaltens, spielt die Familie und die damit verbundene häusliche Umgebung, sowie die gemeinsamen Mahlzeiten eine sehr wichtige Rolle für die Prägung des eigenen Geschmacks. Ein Modell von Rosenkranz und Dzewaltowski beschreibt die Vielfalt von möglichen kulturellen, sozialen und individuellen Einflussfaktoren innerhalb der Familie.

Die beiden Forscher teilen die häusliche Essumgebung in drei Bereiche ein, die sich gegenseitig beeinflussen.

Diese wären:

1. gesellschaftliche und häusliche Rahmenbedingungen
2. sozio- kulturelle Rahmenbedingungen
3. politisch und ökonomische Rahmenbedingungen

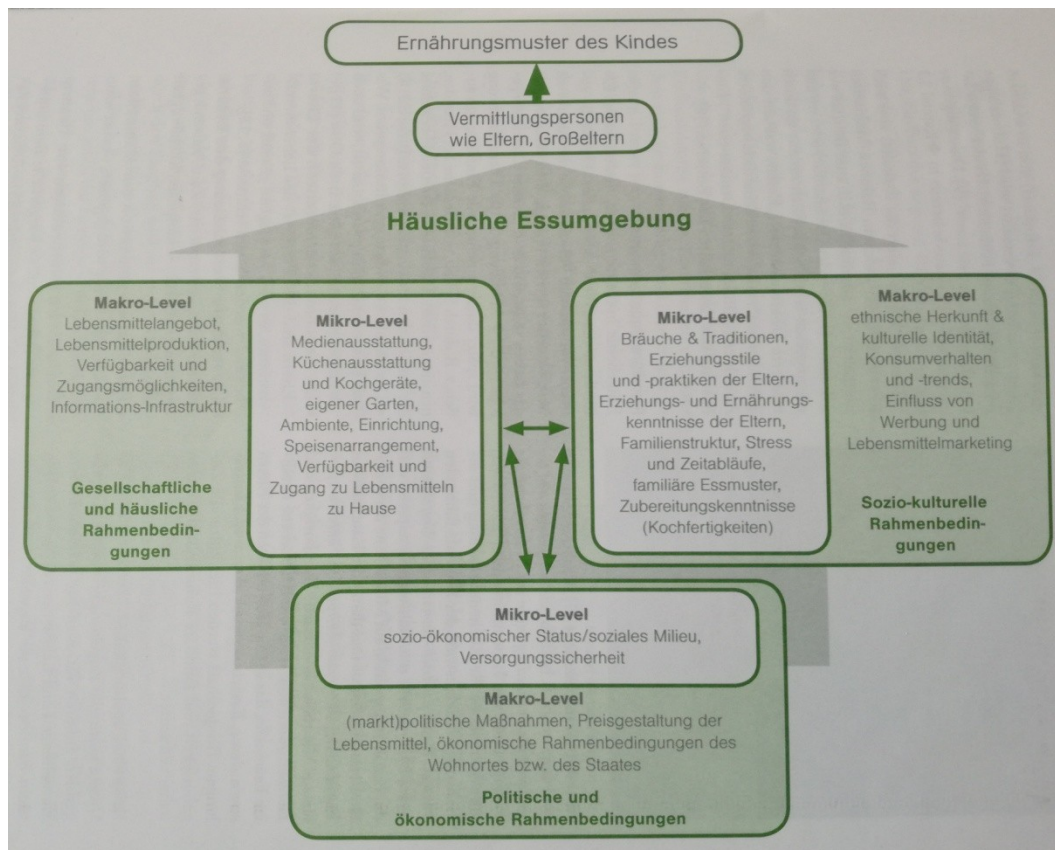


Abbildung 11(vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 79)

Jede Rahmenbedingung wird nochmal in ein Mikro- Level und in ein Makro- Level unterteilt. Bei der gesellschaftlichen und häuslichen Rahmenbedingung fließen auf dem Makro- Level, zum Beispiel Lebensmittelangebot, Verfügbarkeit und Produktion ein. Auf dem Mikro- Level wäre zum Beispiel die Medienausstattung und die Küchenausstattung zu erwähnen. Das Mikro- Level im sozio- kulturellen Rahmen beinhaltet unter anderem Bräuche und Traditionen, Erziehungsstile und familiäre Essmuster. Das Makro- Level beschäftigt sich mit ethnischer Herkunft und kultureller Identität einer Familie. Die politische und ökonomische Rahmenbedingung teilt das Mikro- Level in sozioökonomischen Status, soziales Milieu und Versorgungsunsicherheit ein. Beim Makro- Level spielt die Preisgestaltung der Lebensmittel, sowie ökonomische Rahmenbedingungen des Wohnortes eine Rolle (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 78-79).

Kulturelle Zugehörigkeit

Die eigene kulturelle Zugehörigkeit bildet den äußeren Rahmen für prägende Gewohnheiten, Einstellungen und Lebensweisen. Die uns umgebende Kultur bestimmt zunächst welche Lebensmittel essbar sind, wie sie zubereitet werden und in welchem Zusammenhang sie verzehrt werden. Kinder lernen dabei durch den sogenannten mere exposure effect, zu mögen, was sie essen. Zusätzlich liefert die Esskultur Regeln in welchem Rahmen Mahlzeiten in der Familie stattfinden. Wer nimmt normalerweise an Mahlzeiten teil? Wie und Wo werden Mahlzeiten eingenommen? Diese routinemäßigen Abläufe beeinflussen das Essverhalten jeden einzelnen. Hinzu kommen tradierte Übereinkünfte in dem zum Beispiel Kinder essen müssen was auf den Tisch kommt, verbunden oftmals mit wissenschaftlich begründeten Ansichten, wie zum Beispiel, Kinder müssen Gemüse essen.

Familiäre Gegebenheiten

Zunächst ist das Elternhaus und die damit verbundene Esskultur Mittelpunkt kindlicher Essgewohnheiten. Erst im Laufe zunehmender Einflüsse von außen, wie zum Beispiel die Schule, werden Gewohnheiten neu eingeordnet. Generell beeinflusst die Familie Heranwachsende in folgenden Bereichen.

- häusliches Nahrungsmittelangebot, das heißt was zu Hause regelmäßig verfügbar ist, wird auch häufiger gegessen
- Geschmackspräferenzen der Eltern, bevorzugt wird das gekauft, was Eltern schmeckt und sie zu bereiten können
- familiäre Wertschätzung des Essen, wie viel Zeit wird sich für die Zubereitung, Rituale und die Einnahme der Mahlzeit genommen
- Alltagsorganisation der Mahlzeiten, wann, wie oft, wie wird gegessen, wer isst wann und wie mit?
- familiäre Interpretation von Tischregeln und deren Folge
- Vorbildwirkung der Eltern

- Esserziehung bewusst und unbewusst bei Tisch und im Alltag

Vorbildwirkung der Eltern durch eigenes Verhalten

Die Vorbildwirkung ist ein nicht zu unterschätzender Faktor, die von Eltern oftmals nicht so wahrgenommen wird, denn Nachahmungslernen ist eines der wichtigsten Lernformen im Kindesalter. Das Kind beginnt schon frühzeitig mit den ersten Nachahmungen der Mutter (zum Beispiel Gesichtsausdrücke) und setzt sich in allen Bereichen der Entwicklung fort, auch beim Essen. Babys greifen schon frühzeitig auf die Teller ihrer Eltern um genau das zu Essen, was die Eltern essen. Die Vorbildwirkung hinsichtlich des Obst- und Gemüseverzehr des Vaters wirkt sich häufig auch auf den Verzehr der Kinder aus. Die Bemühungen der Mutter scheitern oftmals(vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 80-81).

4.3 Erziehungsverhalten der Eltern

Die Einflussnahme von Eltern auf das Essverhalten des Kindes läuft als Teil einer allgemeinen Ernährungsbildung ab. Dies geschieht reflektiert und gezielt oder aber häufiger nicht reflektiert und unbewusst. Denn gerade in der Esserziehung werden unbewusst Gewohnheiten und Regeln weitergegeben, die selbst als Kind gelernt wurden. Durch diese fehlende Bewusstmachung werden sehr stark, autoritäre Werte oder im Gegensatz Laissez- faire- Prinzipien weitergeben. Beziehungsweise werden unbewusst Werte aus Notzeiten weitergegeben, wie zum Beispiel das der Teller aufgegessen werden muss. Laut Forschung und wie einleitend schon erwähnt wurde, hat sich unsere Ernährungssituation in den letzten 60 Jahren verändert. Diese Verhaltensänderungen finden aber nur langsam statt.

Als nächstes werden die verschiedenen Erziehungsstrategien näher betrachtet. Sie lassen sich wie folgt unterteilen:

- kontrollierende, verpflichtende Strategien
- Restriktion (Beschränkung)

- Belohnung/ Bestrafung
- rationale Argumente
- autoritativer Erziehungsstil

Dabei lässt sich sagen: Alle pädagogischen Einflussnahmen haben wahrscheinlich weniger Wirkungskraft als das Modellverhalten der Eltern! Bisher gibt es aber nur wenige Studien die das belegen, denn zu vielfältig sind die komplexen Einflüsse auf das Essverhalten.

Kontrollierende, verpflichtende Strategie

Die kontrollierende, verpflichtende Strategie meint, dass Eltern natürlicherweise dazu neigen ihr Kind, indem was und wie viel es isst, zu kontrollieren. Damit stellen sie in ihrem Bewusstsein sicher, dass ihr Kind bei etwaiger Nahrungsknappheit oder bei einem Überfluss an Nahrung dennoch ausreichend versorgt ist. Bei dieser Strategie verlieren Kinder nach und nach ihr angeborenes Hunger- Sättigungsgefühl. Bei Säuglingen funktioniert die Regulation der Energieaufnahme noch am Besten und nimmt mit zunehmenden Einflüssen von außen ab. Daher stört zu viel elterliche Kontrolle die innere Regulation, denn es werden Innen- durch Außenreize ersetzt. In unserer Überfluggesellschaft, in der mittlerweile die Gesundheit des Menschen bedroht ist, ist die Verpflichtung zum Essen durch die Eltern sehr kritisch zu sehen. Der Zwang zum Essen kann aber auch auf Gegenwehr stoßen und verdirbt nebenbei den Genuss und die Freude am Essen. Auch das Probieren von jeder Speise ist eine kontrollierende, verpflichtende Strategie. Kinder lernen zwar durch den mere exposure effect Speisen zu mögen, die sie probieren und nicht nur anschauen. Dennoch haben Kinder schon vom ansehen oder anriechen eine Vorstellung, ob sie diese Speise mögen oder nicht.

Letztendlich lässt sich sagen, dass diese Strategie kurzfristig wirksam erscheint, aber die Atmosphäre beim Essen verschlechtert und auf lange Sicht kontraproduktiv für das kindliche Essverhalten ist (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 82-83).

Restriktive Strategie

Bei der Restriktiven Strategie handelt es sich um ein beschränken oder verbieten unerwünschter Lebensmittel. Zum Großteil sind es Süßigkeiten oder andere Knabbereien die in Menge und Häufigkeit verboten werden. Psychologisch erwiesen ist, alles was beschränkt zugänglich ist oder sogar verboten ist, an Attraktivität gewinnt. Umgekehrt gilt, Wünsche und Bedürfnisse die gestillt sind verlieren an Interesse. Daraus ergibt sich eine Zwickmühle für Eltern. Wird zu sehr beschränkt, verstärken sie nur das Verlangen beim Kind. Beschränken sie nicht, besteht die Gefahr einer einseitigen Ernährung beziehungsweise einer Mangelernährung. Zusammenfassend lässt sich zu dieser Strategie sagen, es ist zum Teil eine riskante aber unumgängliche Strategie, vor allem im Bereich der Süßigkeiten (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 84-86).

Belohnung und Bestrafung

Die Strategie Belohnung und Bestrafung spielt eine große Rolle in der Erziehung. In der Esserziehung möchten Eltern, dass das Kind bestimmte Speisen wie Gemüse zu sich nimmt. Wird das gewünschte Verhalten durch das Kind wahrgenommen, erfolgt eine Belohnung, meist in Form von Süßigkeiten oder einem Nachtisch. Folgt es nicht, wird eine Bestrafung angedroht. Dabei kommt es zu dem Effekt, dass der zu Erziehende nicht wegen dem Gesunden isst, sondern weil es die Belohnung möchte. Das Kind lernt, dass Essen benutzt werden kann um andere zu manipulieren und wendet dies bei den Eltern an. Leider führen Belohnung und Bestrafung nicht zum gewünschten Erfolg der Weiterführung eines Verhaltens im Sinne des Konditionslernens. Vielmehr Bedarfs es weiterer Effekte wie Erfolgs- und Geschmackserlebnisse. Endet Belohnung oder Bestrafung, wird auch das Verhalten des Kindes zu der Speise eingestellt. Daher ist diese Strategie kurzfristig wirksam aber langfristig kontraproduktiv und erzielt kein gewünschtes Essverhalten (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 86- 87).

Rationale Argumente

Die rationalen Argumente stehen im Spannungsfeld zwischen Schlankheits- und Gesundheitsidealen einerseits und Überernährung einer breiten Bevölkerungsschicht auf der anderen Seite. Eltern versuchen ihren Kindern mit rationalen Argumenten gesunde Speisen nahe zu bringen. Kinder können aber den Begriff als solchen noch nicht klar deuten. Hinzu kommt, dass die angeblich ungesunden Speisen zu Festen und besonderen Anlässen in oft sehr großen Mengen verspeist werden. Bei ungesunden Lebensmitteln wie Schokolade drohen Erwachsene häufig mit negativen Konsequenz, zum Beispiel: Schokolade macht Löcher in die Zähne. Die angesagte Konsequenz erfolgt erst viel später oder bleibt aus. Damit fühlen sich Kinder verunsichert und somit ist die Strategie eher ungeeignet (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 87-88).

Autoritative Strategie

Die vorangegangenen Strategien beschäftigten sich mit Vorgehensweisen in der Ernährungserziehung die kaum zielführend oder sogar kontraproduktiv sind. Wie sieht aber eine zielführende Strategie aus? Die Lösung wird in einem autoritativen Erziehungsstil von Autoren die sich mit diesem Themenschwerpunkt beschäftigt haben, gesehen. Es ist eine aktuelle, autoritative (wertschätzende) Erziehungslinie, die im Allgemeinen dem heutigen Erziehungsstil von Eltern entspricht. Sie setzt auf klare, festgelegte, gemeinsame Regeln, die mit positiver Zuwendung oder Wertschätzung des Kindes verbunden sind und nutzt das Kind als Experte in eigener Sache. Voraussetzung ist die Annahme durch den Erwachsenen, so kann das Kind authentisch agieren und kooperieren, wenn es in seinen Befindlichkeiten, Besonderheiten oder Anliegen ernstgenommen wird. Davon spricht die aktuelle Forschung vom Experten in eigener Sache, wenn Kinder in den Bereichen, in denen sie in der Lage sind, sich selbst einzuschätzen und selbst zu entscheiden. Dazu gilt es eine gute Essatmosphäre zu schaffen, die mit Aufmerksamkeit und

Zuwendung gegenüber dem Kind verbunden ist, sowie Entscheidungen des Kindes über Menge und Art akzeptiert. Dabei wird den Eltern Toleranz und Vertrauen abverlangt, denn nicht immer ist das aktuelle Essverhalten des Kindes mit den Vorstellungen des Erwachsenen gleichzusetzen. Trotzdem haben Eltern als Vorbild weiterhin große Einflussmöglichkeiten auf das Speisenangebot. Hinzu kommt, wenn Eltern von Anfang die natürliche Hunger- Sättigung- Regulation des Kindes erhalten, in dem sie zum Beispiel Fragen: „Möchtest du noch etwas essen oder bist du satt“? Dadurch nehmen sie den zu Erziehenden ernst und können beim Essen auf Machtkämpfe verzichten und das Kind kann sich leichter auf innere Signale oder das Essenangebot konzentrieren. Daher scheint der autoritative Erziehungsstil, in aktuellen Studien, langfristig die erfolgsversprechende Strategie zur Entwicklung eines bedarfsgerechten Essverhaltens zu sein (vgl. Kersting, Mathilde, 2009, S. 88-90).

4.4 Einflussfaktor Werbung

4.4.1 Begriffserklärung

„*Werbung* ist die Beeinflussung („Meinungsbeeinflussung“ Kroeber-Riel 1988, 29) von verhaltensrelevanten Einstellungen mittels spezifischer Kommunikationsmittel, die über Kommunikationsmedien verbreitet werden. Werbung zählt zu den Instrumenten der Kommunikationspolitik im Marketing-Mix. Durch die kostenintensive Belegung von Werbeträgermedien ist es das auffälligste und bedeutendste Instrument der Marketingkommunikation“ (Prof. Dr. Schulz, Jürgen: Werbung. (<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/werbung.html>, verfügbar am 13.12.16).

4.4.2 Ein wissenschaftlicher Beitrag zum Thema Kinderernährung

Ein Beitrag von Prof. Dr. Berthold Koletzko, Leiter der Ernährungskommission der deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) meint:

„Werbung schauen macht Kinder dick“! (Dr. Lunau, Sybille (2010): Werbung schauen macht Kinder dick. Kinderärzte fordern Werbebeschränkung.

*http://www.dgkj.de/presse/meldung/meldungsdetail/werbung_schauen_macht_kinder_dick_kinderaerzte_fordern_werbebeschraenkungen/,
verfügbar am 14.12.16)*

Die Kommission kam zu folgendem Ergebnis: „20.000 bis 40.000 TV-Werbespots sind die Jahresbilanz eines fernsehenden Kindes. Gut die Hälfte aller Spots vermarkten Süßwaren, Limonaden und Knabberartikel“ (vgl. Dr. Lunau, Sybille, 2010).

Tatsache ist, so der Professor, dass Kinder unter sechs Jahren ihre Ernährungsvorlieben erst ausbilden. Es wurde beobachtet, dass die Tendenz steigt, dass die Firmen und Hersteller immer jüngere Altersgruppen ansprechen, um somit langfristig Ess- und Trinkgewohnheiten zu prägen. Dies geschieht leider nicht im Sinne einer gesundheitsfördernden Ernährung. Die Werbung preist Produkte an, die kaum wertvolle Inhaltsstoffe für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit liefern und stattdessen viel zu viel Zucker, Fett und Salz enthalten.

Prof. Koletzko findet in zahlreichen Studien klare Belege für die Wirksamkeit von Marketing und Werbemaßnahmen, die sich an Kinder richten.

- „Schwerwiegendster Beweis für die Effektivität der zielgruppenorientierten Reklame ist die Adipositasrate bei Kindern, die an das Ausmaß der Fernsehwerbung, dem die Kinder und Jugendlichen ausgesetzt sind, gekoppelt ist.
- TV-Werbung prägt Vorlieben und den Kaufwunsch für bestimmte Speisen und Getränke schon bei zweijährigen.
- Werbespots nehmen direkten Einfluss auf die Ernährungsweise von Kindern zwischen zwei und fünf Jahren: Der Verzehr von

kalorienreichen und nährstoffarmen Getränken und Speisen steigt.“
(vgl. Dr. Lunau, Sybille, 2010)

Des Weiteren setzt er sich für eine Werbebeschränkung ein und sagt:
„Medienerziehung allein reicht für einen kritischen Umgang mit Werbung nicht aus. Kinder entwickeln nur langsam und allmählich bis zu einem Alter von etwa elf Jahren die Reife, sich mit einer Werbebotschaft auseinanderzusetzen. Unter acht Jahren können sie den „überredenden“ Charakter von Werbung meist nicht erfassen, unter vierjährige können kaum unterscheiden zwischen Programm und Reklame“ (vgl. Dr. Lunau, Sybille, 2010). Im Jahre 2008 wurde von der Bundesregierung im Nationalen Aktionsplan INFORM das Ziel formuliert auf Werbung, die sich an Kinder unter zwölf Jahren richtet, komplett zu verzichten und forderten eine baldige Umsetzung. Die DGKJ unterstützt dieses Projekt (Dr. Lunau, Sybille, 2010).

4.4.3 miniKIM (Kinder + Medien, Computer + Internet) Studie 2014

Basisuntersuchung zum Medienumgang zwei- bis fünfjähriger in Deutschland.

Herausgeber: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

Die miniKIM Studie befasst sich mit Kleinkindern und deren Mediennutzung. Dabei setzt sie auf Themenschwerpunkte zur Erfassung von Basisdaten der Haushaltsausstattung, zum Medienbesitz der Kinder und Mediennutzung, zum Umgang mit Fernsehen, Büchern, Handy, Computer und Internet sowie die Rolle von digitalen Spielen. Weitere Inhalte sind der Medienumgang der Haupterzieher sowie die Rolle von Medien im Kindergarten, denn viele Erwachsene meinen, Kleinkinder und Medien passen nicht zusammen beziehungsweise haben sie zu wenig Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit Medien. Unumstritten ist aber, dass Medien eine große Rolle beim Aufwachsen von Kindern spielen. Die Studie gibt darüber einen intensiven Einblick. Die Daten wurden durch eine Befragung über die Haupterzieher erhoben. Daher spiegeln die Ergebnisse, die Mediennutzung der Kinder aus der Perspektive der Eltern

wieder. Aus langjähriger Erfahrung der Studie, können Eltern sehr gut die Mediennutzung ihrer Minderjährigen einschätzen.

Dazu wurden 623 Haupterzieher von Kindern im Alter zwischen zwei und fünf Jahren befragt. Die Befragung wurde per Selbstausfüllerfragebogen durchgeführt und die Erhebungen beziehen sich auf das Jahr 2014. In dieser Ausführung der Studie wird hauptsächlich auf die Daten der Fernsehnutzung eingegangen (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2014): miniKIM 2014 Kleinkinder und Medien, Basisuntersuchung zum Medienumgang 2- bis 5- Jähriger in Deutschland. (www.mpfs.de, verfügbar am 12.11.16).

Die Studie kam zu folgender Auswertung hinsichtlich der Medienausstattung und dem Medienbesitz in Haushalten in denen zwei- bis fünfjährige Kinder leben: „ In nahezu allen Familien gibt es (mindestens) ein Fernsehgerät, einen Computer beziehungsweise einen Laptop sowie ein Handy bzw. Smartphone. Gut neun von zehn Haushalten verfügen über einen Internetzugang und ein Radio. 83 Prozent haben einen CD-Player, 81 Prozent einen DVD-Player und auch eine Digitalkamera findet sich in acht von zehn Familien wieder. 65 Prozent besitzen derzeit ein Smartphone. DVD-Rekorder, Videokamera/ Camcorder sowie Kassettenrekorder sind in jedem zweiten Haushalt vorhanden. Zwei von fünf Haushalten haben eine Tageszeitung abonniert, ein ebenso großer Anteil verfügt über eine Spielkonsole (tragbar: 22 Prozent; stationär: 30 Prozent). Ein Tablet-PC ist in knapp jedem vierten Haushalt vorhanden, spezielle Kindercomputer oder ein Pay-TV Abonnement finden sich dann nur noch in 15 beziehungsweise 13 Prozent der Familien. Die Kinder zwischen zwei und fünf Jahren besitzen eher selten eigene Mediengeräte. Am häufigsten sind Kassettenrekorder oder CD-Player in den Kinderzimmern zu finden. Fünf Prozent der Kinder verfügen über einen eigenen Fernseher“ (vgl. miniKIM, 2014, S. 5).

Des Weiteren wurde eine Befragung zu den täglichen Alltagsaktivitäten der Vorschulkinder durchgeführt. Das Spielen drinnen mit 85 Prozent und das Spielen im Freien mit 63 Prozent dominiert. Gefolgt von Fernsehen mit 44 Prozent und die Beschäftigung mit Büchern mit 43 Prozent (vgl.

miniKIM, 2014, S.6). Die Lieblingsnutzung von Medien an einem durchschnittlichen Tag beträgt für Fernsehen im Durchschnitt 43 Minuten. Dabei spielt das Alter der Kinder eine Rolle. Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Nutzungsdauer. Hauptsächlich wird mit den Eltern (48 Prozent) ferngesehen aber schon 24 Prozent schauen alleine und 14 Prozent mit den Geschwistern (vgl. miniKIM, 2014, S.6).

Fernsehen

Für Heranwachsende spielt das Fernsehen neben Büchern eine zentrale Rolle. Die Angaben zeigen, dass Fernsehen mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnt. Dies wird auch bei der Nutzungsfrequenz deutlich. Laut Studie haben 1/5 der zwei- bis dreijährigen noch keinen Fernsehkontakt, bei den vier bis fünfjährigen sind es nur noch sieben Prozent. Auch die Dauer und Regelmäßigkeit des Konsums nimmt mit steigendem Alter zu. Die erste Fernseherfahrung haben die Kinder mit durchschnittlich 2,1 Jahren gemacht (miniKIM, 2014 S. 13 bis 16). Bei den Angaben der Eltern schauen 42 Prozent sehr gerne und 52 Prozent gerne fern. Nur sechs Prozent sehen nicht gerne fern. Die Lieblingssendung bei den jüngeren Kindern ist Unser Sandmännchen gefolgt von der Sendung mit der Maus. Die älteren Kinder haben schon eine größere Bandbreite an Sendungen. Des Weiteren wurde nach dem Lieblingssender gefragt. Dabei ist Kika auf Platz eins, danach folgt Super RTL, Disney Channel und Nick. Außerdem schauen Kinder, laut Studie nicht nur zur Unterhaltung fern, sondern auch zur Wissensvermittlung. Beliebte Sendungen sind die Sendung mit der Maus, Löwenzahn, logo und Willi wills wissen. Außerdem ist zu erwähnen, dass die Fernsehnutzung in dieser Altersgruppe meist zielgerichtet, dass heißt zu bestimmten Zeiten und mit ausgewählten Sendungen erfolgt. Trotzdem können Kinder auch in Kontakt mit Inhalten und Themen kommen für die sie noch zu jung sind (vgl. miniKIM, 2014, S. 13 bis 16).

Um das ganze Thema zu konkretisieren wird das Fernsehen als direkter Einflussfaktor auf die Ernährung und das Ernährungswissen von Kindern

angesehen, da direkte Konsumaufforderungen gezeigt werden (Diehl 2000). Ein Beispiel hierfür ist das etwa die Hälfte der Kinder glaubt, dass Kinderschokolade gesünder ist, als andere Sorten (Kersting 2007).

Im Fernsehen beworbene und vermarktete Produkte für diese Zielgruppe, werden eher als gesund angesehen als andere Produkte (DEG 2000). Aus diesem Grund sollten beeinflussende Ernährungsvorstellungen durch Werbung mit einer gesunden Ernährung übereinstimmen. Die Wirklichkeit sieht aber oft anders aus. Eine mehrtägige Untersuchung von Food-Werbespots auf einem Privatsender beweist, dass ein überwiegender Teil an Werbespots vor allem an Wochenenden, für ungesunde Lebensmittel wirbt (Diehl 2000). Eine gute Ernährung besteht demnach zu 60 Prozent aus Süßigkeiten, Knabberartikeln, Fast Food und gezuckerten Limonaden und Säften (ebd. 2000, S.31). Diese Nahrungsmittel haben einen hohen Energiegehalt, fördern Adipositas und sind zugleich für eine gesunde Entwicklung nicht förderlich (ebd. 2000, S31). Eine Vielzahl an Werbung ist irreführend, sie lässt Kinder glauben diese süßen und fettreichen Lebensmittel sind gesund beziehungsweise nicht schädlich (Diehl 2000). Maßnahmen zur Prävention vor übertriebener Lebensmittelwerbung werden zurzeit in Deutschland und in der EU diskutiert (Kersting 2007). Ein positives Beispiel ist, Fruchtzwerge. Der Konzern versucht gegen diese Werbetaktiken anzugehen und sowohl Kinder als auch Eltern, über ein umfangreiches basiswissen über Ernährung zu informieren (Fruchtzwerge 2011). Dazu wird auch eine spezielle Internetseite von Fruchtzweig angeboten. Diese informiert mit einfachen Erklärungen über Inhaltsstoffe der Produkte. Außerdem wurden diese Produkte mit dem optimiX- Gütesiegel versehen und sind somit für eine optimierte Zwischenmahlzeit zugelassen (Fruchtzwerge 2011). (Schwerin, Linda (2011): Vorstellung und Wissen von Grundschulkindern zur Ernährung. (<http://docplayer.org/19568975-Vorstellungen-und-wissen-von-grundschulkindern-zur-ernaehrung.html>, verfügbar am 8.12.16).

5. Auswertung Elternfragebogen: Meine Ernährungsgewohnheiten

- Anzahl der Kinder der Einrichtung: 68 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren davon sind vier Geschwisterpärchen
- Anzahl der möglichen teilnehmenden Eltern: 64 Familien entspricht 64 Mütter und 64 Väter
- Anzahl der teilgenommenen Eltern: 39 Mütter und 13 Väter = 52 Fragebögen, entspricht 50 teilgenommenen Familien
- Anzahl der nicht teilgenommenen Familien: 14
- Befragungszeitraum: 11. November 2016
- Alter: 24 bis 50 Jahre (ohne Angaben von drei Personen)
- Durchschnittsalter der Befragten: 34,75 Jahre

Frage 1: Bitte geben sie nachfolgend ihre übliche Ernährungsweise an.

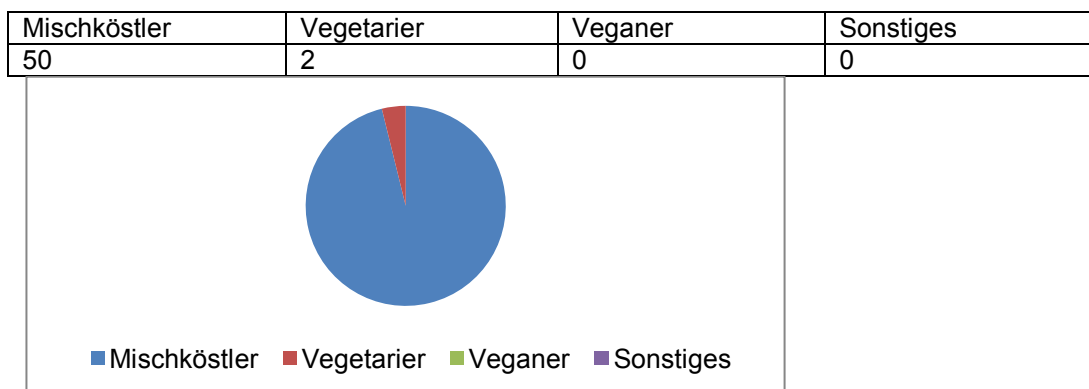


Abbildung 12 (eigene Darstellung)

Auswertung: Die Mehrheit der Eltern mit 96 Prozent bevorzugen den Verzehr von pflanzlichen sowie tierischen Nahrungsmittel. Nur 4 Prozent der Eltern sind Vegetarier und verzehren nur pflanzliche Produkte sowie Milch, Milchprodukte und Eier. Veganer oder andere Ernährungsweisen gibt es laut teilgenommener Eltern in unserer Kindertagesstätte nicht.

Frage 2: Nennen sie ihre Lieblingsspeise?

Nudelgerichte →16, Keine Nennung →7, Schnitzel →3, Gemüsesuppen/
Eintöpfe →3, Sauerbraten →2, Spinat →2, Meeresfrüchte →2, Reis und
Geschnetzeltes Putenfleisch →1, Sushi →1, Leber mit Kartoffelbrei →1
Kartoffeln und Quark→1, Rinderbraten →1, Gulasch und Knödel →1,
Steak →1, Pizza → 1, Ofenkäse →1, Bandnudeln mit Wildlachs →1,
Eierkuchen →1, Kohlrouladen →1, Bulgur- Chili →1, Reis →1, Klöße →1,
Bircher Müsli →1

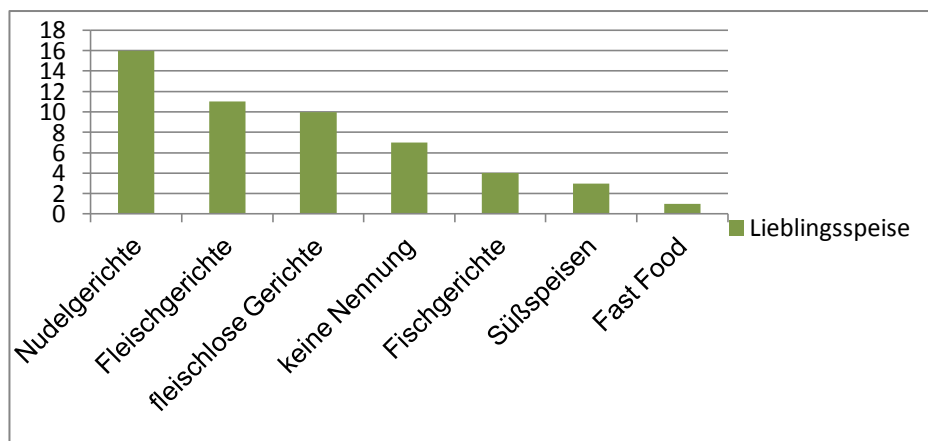


Abbildung 13 (eigene Darstellung)

Auswertung: Bei den Lieblingsspeisen der Eltern wurden zahlreiche Gerichte genannt. Fast 1/3 der Befragten zählen Nudeln beziehungsweise Nudelgerichte zu ihrer Lieblingsspeise. Gefolgt von Fleischgerichten in jeglichen Formen. Ein weiterer Anteil gliedert sich in fleischlose Gerichte wie Suppen, Spinat, Kartoffeln mit Quark, Reis, Klöße und Bulgur- Chili. Sieben Teilnehmer konnten sich für kein Lieblingsgericht entscheiden und ließen deshalb die Frage offen. Fischgerichte, Süßspeisen und Fast Food wurden teilweise nur einmal genannt.

Frage 3: Was essen sie gar nicht?

Flecke →9, Keine Nennung →7, Blutwurst →4, Eintöpfe, Linsen →3,
Innereien →3, Leber →2, Karpfen →2, Pilze →2, Spinat →1, Kokos →1,
Ei →1, Sellerie →1, Pflaumen →1, Schaf →1, Ananas →1, Sülze →1,
Rosinen /→1, Milchprodukte →1, Senf →1, Milchreis →1, Hering →1,
Joghurt → 1, Muscheln →1, Marzipan →1, Rote Beete →1, scharf →1,
Schokolade →1, Frikassee →1

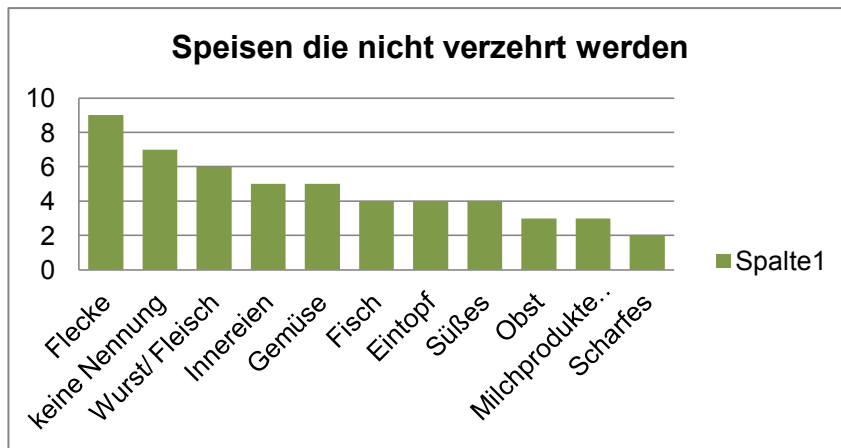


Abbildung 14 (eigene Darstellung)

Auswertung: Fast 1/5 der Elternschaft nannte Flecke als ein Gericht was sie überhaupt nicht essen. Danach folgten die Befragten, die keine Antwort auf diese Frage gaben. Anschließend gab es viele Einzelnennungen oder Zweifachnennungen die ich in Oberbegriffe wie Wurst/ Fleisch, Innereien, Gemüse, Fisch, Eintopf, Süßes, Obst, Milchprodukte/Ei und Scharfes unterteilt habe. Im Vergleich mit Frage zwei, wurden Lebensmittel wie Spinat, Meeresfrüchte und Leber sowohl als Lieblingsspeise als auch als eine Speise genannt die überhaupt nicht verzehrt wird.

Frage 4: Welche Geschmacksrichtung bevorzugen sie?

- süß → 20
- bitter → 0
- sauer → 8
- salzig → 18
- ungültig → 6

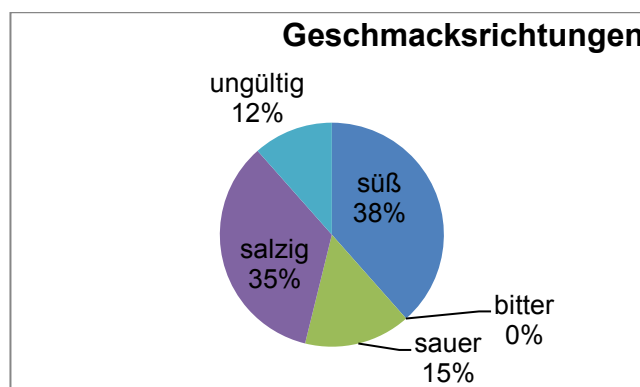


Abbildung 15 (eigene Darstellung)

Auswertung: Anhand des Kreisdiagrammes lässt sich gut erkennen, dass die Geschmacksrichtungen süß und salzig bevorzugt angekreuzt wurden. Vermutlich liegt es daran, dass viele Nahrungsmittel in süße oder herzhaftes Speisen, in unserer Lebensmittelbranche, unterteilt werden. Häufig werden auch bitteren oder sauren Speise Salz und/oder Zucker zu gegeben. Ein Beispiel ist die bittere Grapefruit die mit Zucker gegessen wird oder saure Gurken die in Salz und Zucker eingelegt sind. Des Weiteren werden bedeutend mehr süße als bittere oder saure Lebensmittel angeboten. Im Verhältnis der Befragten tendieren Männer eher zum sauren oder salzigen Geschmack. Frauen hingegen bevorzugen den süßen oder salzigen Geschmack.

Frage 5: Welches Getränk trinken sie am Häufigsten?
(Mehrfachnennungen möglich)

Wasser → 33, Tee → 8, Limo/ Cola → 3, Kaffee → 2, Schorle → 2, Wasser mit Geschmack → 2, Bier → 2, Kakao → 1, Bitter Lemon → 1, Bananensaft → 1, Saft → 1

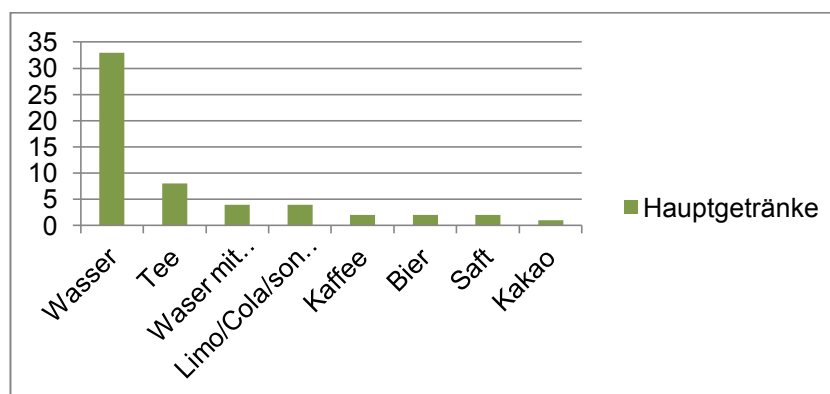


Abbildung 16 (eigene Darstellung)

Auswertung: Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, dass Wasser am häufigsten von ihnen getrunken wird. Werden noch Tee und Wasser mit Zusatz dazu gerechnet, ergibt es 45 Nennungen. Daraus lässt sich erkennen, dass die meisten Eltern ungesüßte Getränke und Getränke mit einem hohen Wasseranteil bevorzugt zu sich nehmen. Ein kleiner Teil trinkt bevorzugt Limo, Cola, Kaffee, Kakao, Bier und Saft. Außerdem gibt es einen Unterschied zwischen Mann und Frau hinsichtlich des

Getränk. Bei den befragten Vätern schrieben sieben Wasser oder Tee und die restlichen sechs nannten Kaffee, Bier, Cola, Limo und Saft als Hauptgetränk. Im Vergleich dazu nannten die meisten Mütter Wasser.

Frage 6: Welches Getränk trinken sie gar nicht?

(Mehrfachnennungen möglich)

Keine Nennung → 18, Bier → 13, Limo/ Cola → 8, hochprozentiger Alkohol → 4, Kaffee → 2, Tee → 2, Buttermilch → 1, Energiedrinks → 1, Wein → 1, Tonic → 1, Milch → 1, Eistee → 1, Alkohol → 1, Sauerkrautsaft → 1

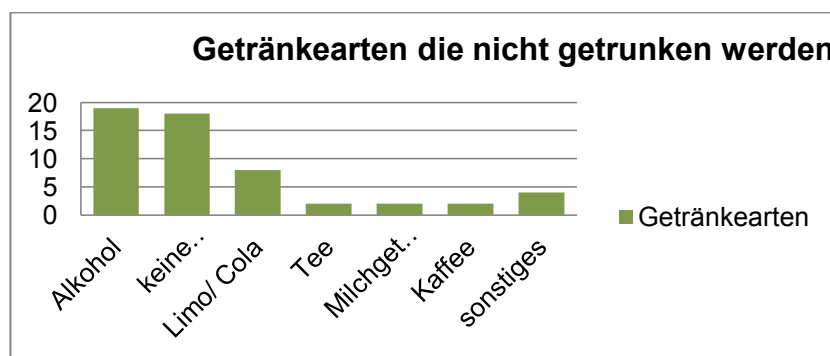


Abbildung 17 (eigene Darstellung)

Auswertung: Die Getränke die überhaupt nicht getrunken werden, spiegeln sich zum Großteil in den Getränken die sehr gerne getrunken werden wieder. Wie zum Beispiel Bier, Limo, Tee und Kaffee. Außerdem gibt es einen sehr großen Teil der Befragten, die keine Angaben zu dieser Frage machen konnten. Ein Unterschied bei diesen Angaben lässt sich zwischen Frau und Mann nicht feststellen.

Frage 7: Wird bei ihnen überwiegend

- frisch gekocht → 47

- Fertiggerichte → 0

- ungültig → 5

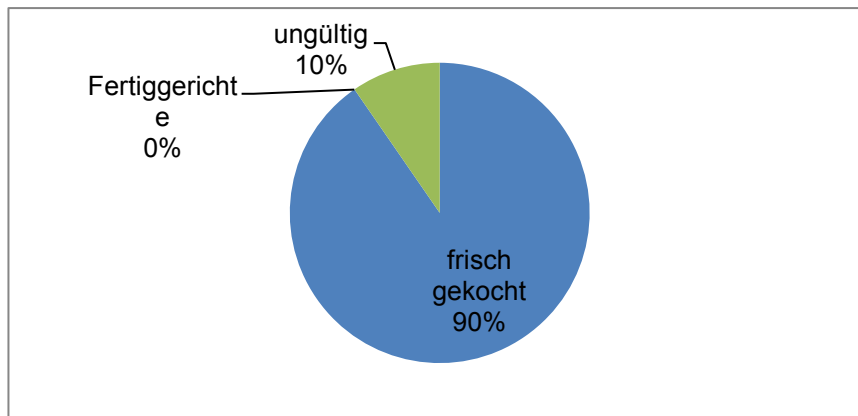


Abbildung 18 (eigene Darstellung)

Auswertung: Anhand des Kreisdiagrammes lässt sich gut erkennen, dass 90 Prozent der Befragten zum überwiegenden Teil frisch kochen. Kein Elternteil entschied sich tendenziell für Fertiggerichte. Ein Grund hierfür liegt wahrscheinlich zum großen Teil daran, dass die befragten Eltern sehr ländlich und in einem kleinen Ort wohnen. Sie haben die Möglichkeit zum Fleischer und zum Bäcker zu gehen aber auch die dorfansässigen Landwirte aufzusuchen und Produkte frisch zu erwerben. Einige Eltern besitzen einen Garten oder ein Gewächshaus für den Eigenanbau.

Frage 8: Wie häufig entscheidet ihr Kind (Kinder) mit, was es zu essen gibt?

- a) gar nicht → 0
- b) selten → 9
- c) häufig → 40
- d) immer → 3

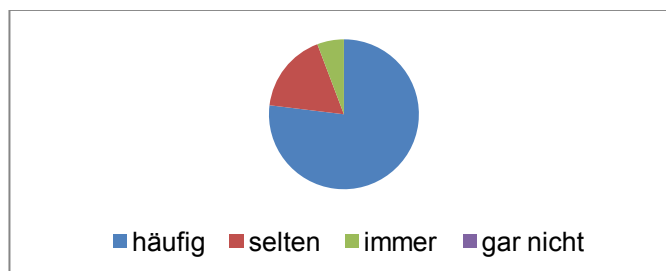


Abbildung 19 (eigene Darstellung)

Auswertung: Mit Hilfe des Kreisdiagrammes lässt sich gut erkennen, dass 77 Prozent der Eltern ihre Kinder bei der Speisen und Lebensmittelwahl mitentscheiden lassen. Keiner entscheidet selbst beziehungsweise über

das Kind hinweg. Diese Frage und deren Antworten sind ein sehr spannender Ansatz, wenn es darum geht, dass Eltern Vorbild für ihre Kinder beim Essen sind. Darüber wurden im Punkt 5.2 nähere Erläuterungen gemacht.

Frage 9: Wie viele Portionen frisches beziehungsweise tiefgekühltes Obst essen sie am Tag?

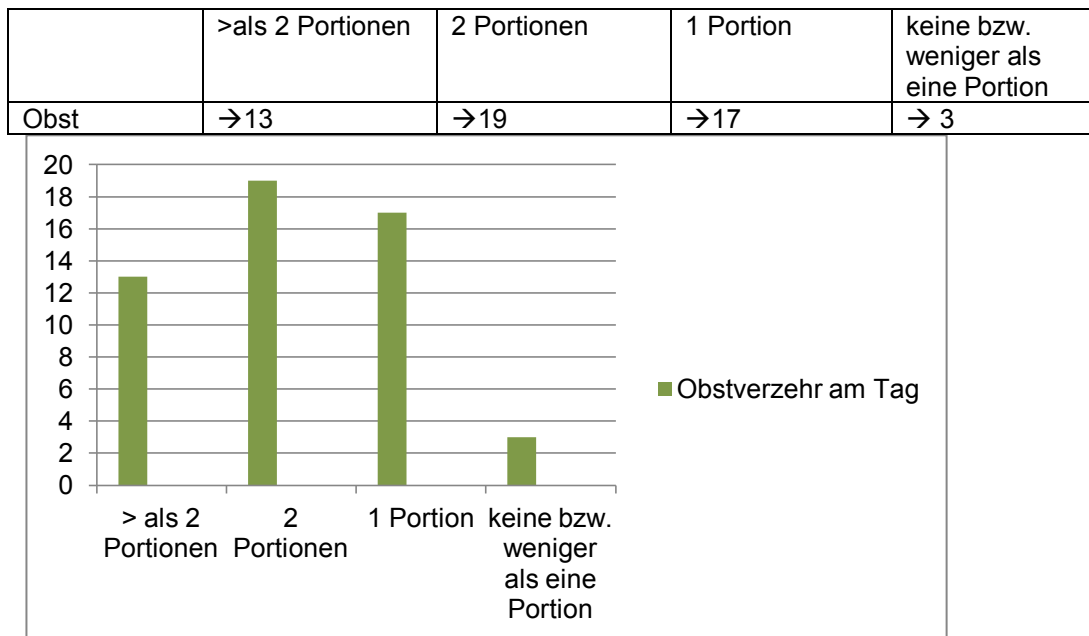
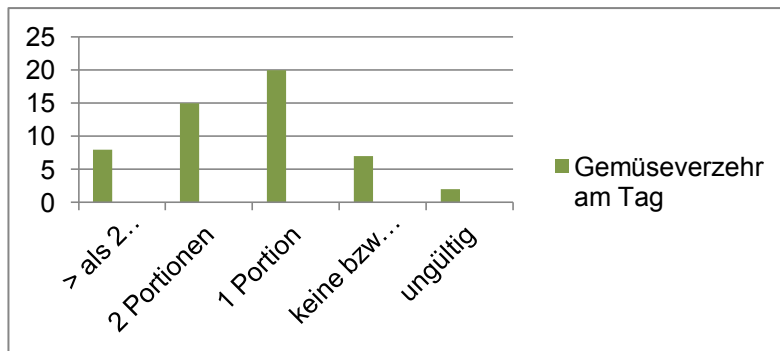


Abbildung 20 (eigene Darstellung)

Auswertung: Die meisten Eltern essen ein bis zwei Portion Obst am Tag. Wenn diese Angaben mit der aid- Empfehlung für Kinderernährung verglichen werden, hält der Großteil der Befragten die Empfehlung von zwei Portionen Obst am Tag ein (vgl. aid infodienst, S. 18). Die Kindsväter kreuzten jedoch häufiger nur eine Portion Obst am Tag an.

Frage 10: Wie viele Portionen frisches beziehungsweise tiefgekühltes Gemüse essen sie am Tag?

	>als 2 Portionen	2 Portionen	1 Portion	keine bzw. weniger als eine	ungültig
Gemüse	→8	→15	→20	→7	→2



Abbildung

21 (eigene Darstellung)

Auswertung: Der größte Anteil der Nennungen liegt bei einer Portion Gemüse gefolgt von zwei Portionen Gemüse am Tag. Auch die Anzahl der Nennungen die kein beziehungsweise weniger als eine Portion Gemüse am Tag essen, steigt gegenüber dem Obst. Laut Richtlinien der aid-Ernährungsempfehlung, sollte jeder drei Portionen Gemüse am Tag essen (vgl. aid infodienst, S. 18). Dies verzehren anhand der Auswertung nur acht Personen. Im Bezug auf eine gesunde Lebensweise ist die Menge des Gemüseverzehrs der Befragten problematisch einzustufen.

Frage 11: Wie viele Portionen, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Weißmehlprodukte, Vollkornprodukte und „Urkörner“ nehmen sie in der Woche zu sich?

	täglich	4-6 Portionen	1-3 Portionen	1 Portion	nie bzw. selten	keine Antwort oder ungültig
Kartoffeln	→1	→4	→33	→12	→2	→0
Teigwaren	→0	→7	→32	→11	→1	→1
Reis	→0	→0	→13	→27	→12	→0
Weißmehlprodukte	→8	→8	→13	→13	→8	→2
Vollkornprodukte	→13	→11	→10	→12	→4	→2
„Urkörner“	→2	→2	→5	→12	→28	→3

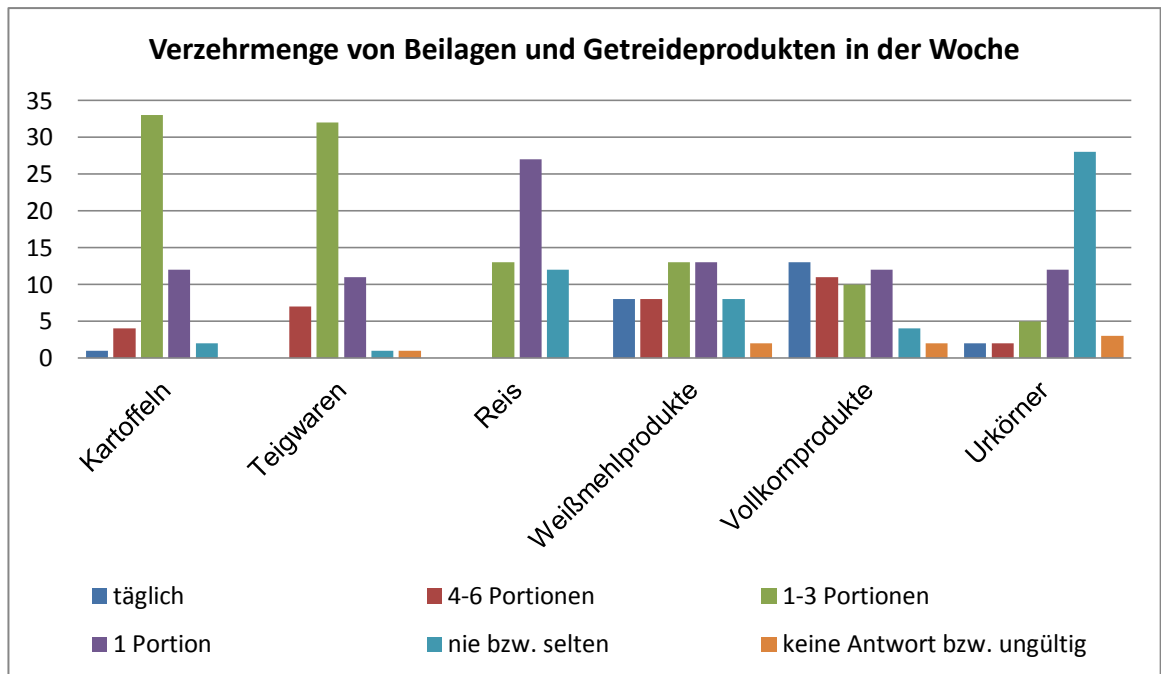


Abbildung 22 (eigene Darstellung)

Auswertung: Die Beilagen Kartoffeln und Teigwaren werden von den Eltern in der Woche ein bis dreimal im Durchschnitt verzehrt. Reis spielt eher eine untergeordnete Rolle. Vollkornprodukte werden häufiger verzehrt als Weißmehlprodukte. Dennoch werden zu wenig Beilagen und Getreideprodukte gegessen. Bei Betrachtung der Studie, wird eine Empfehlung von vier Portionen dieser Produkte ausgesprochen (vgl. aid infodienst, S. 20). Urkörner wie zum Beispiel, Hirse und Dinkel werden vom Großteil der Eltern selten oder nie gegessen.

Frage 12: Wie viele Portionen „rotes“ Fleisch, „weißes“ Fleisch, Wurstwaren und Fisch essen sie in der Woche?

	täglich	4-6 Portionen	1-3 Portionen	1 Portion	nie bzw. selten
rotes Fleisch	→1	→3	→26	→15	→7
weißes Fleisch	→0	→0	→30	→18	→4
Wurstwaren	→13	→14	→16	→4	→5
Fisch	→0	→2	→20	→28	→2

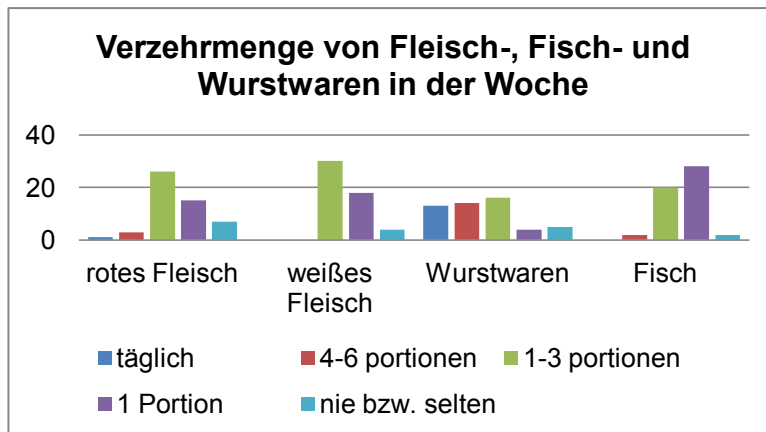


Abbildung 23 (eigene Darstellung)

Auswertung: Die Angabe der Verzehrmenge, der Eltern pro Woche entspricht einigermaßen den Richtlinien der Ernährungspyramide. Sie empfehlen circa eine Portion dieser Lebensmittel am Tag (vgl. aid infodienst, S.25). Des Weiteren isst die eine Hälfte der Befragten lieber rotes und die andere Hälfte lieber weißes Fleisch, sodass die Verzehrmenge bei beiden Fleischsorten bei ein bis drei Portionen liegt. Wurstwaren werden von den Befragten fast täglich oder vier bis sechs Mal in der Woche verspeist. Nur fünf Personen verzehren selten oder gar keine Wurst. Beim Fischverzehr liegt die häufigste Nennung bei einer Portion pro Woche. Nur zwei Befragte essen keinen Fisch oder nur selten.

Frage 13: Geben sie im Folgenden an, wie viele Portionen Milch und Milchprodukte sie in der Woche essen beziehungsweise trinken?

	täglich	4-6 Portionen	1-3 Portionen	1 Portion	Nie bzw. selten
Joghurt	→19	→9	→14	→8	→2
Speisequark	→0	→4	→12	→24	→12
Käse	→11	→22	→16	→2	→1
Milch	→22	→9	→10	→3	→8

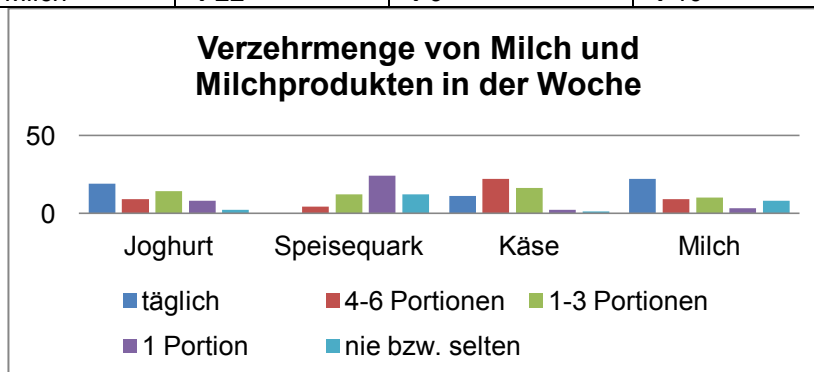


Abbildung 24 (eigene Darstellung)

Auswertung: Die Empfehlung für Milch und Milchprodukte liegt bei drei Portionen am Tag (vgl. aid infodienst, S. 22). Laut dieser Umfrage nimmt jeder dritte täglich Joghurt und Milch zu sich. Am meisten wird Käse verzehrt. Der Speisequark wird von einem großen Teil einmal in der Woche verspeist. Der andere Teil der Befragten nimmt ein bis dreimal die Woche oder selten bis nie Speisequark zu sich. Beim Milchverzehr gibt es eine große Kluft zwischen denen, die täglich Milch trinken und denen die Milch nur selten oder nie zu sich nehmen. Im Allgemeinen liegt der Verzehr aber in der empfohlenen Mengenangabe von drei Portionen am Tag.

Frage 14: Wie häufig essen sie süße Brotaufstriche?

	täglich	2-3 mal pro Woche	einmal pro Woche	selten	nie
Marmelade	→7	→23	→9	→9	→4
Honig	→8	→13	→13	→13	→5
Nuss-Nougat-Creme	→5	→8	→9	→16	→14

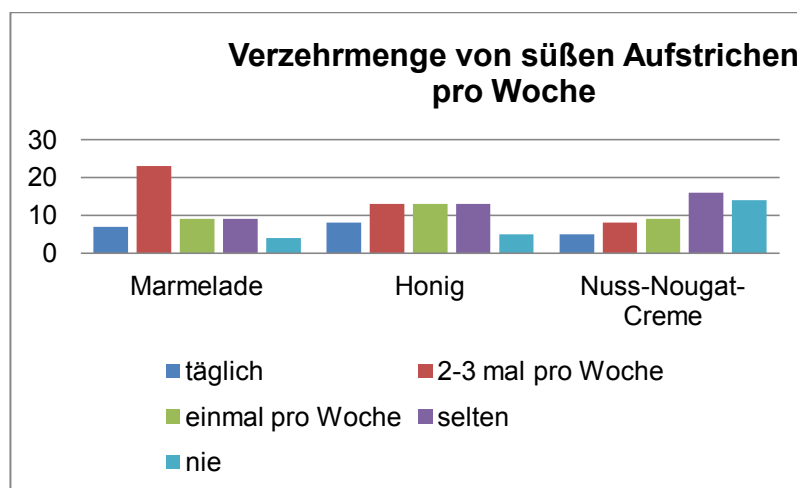


Abbildung 25 (eigene Darstellung)

Auswertung: Klarer Favorit der süßen Brotaufstriche ist Marmelade gefolgt von Honig. Nuss- Nougat- Creme verzehren die meisten Befragten nur selten oder lehnen es generell ab. Diese Brotaufstriche zählen zu den Extras in der Lebensmittelpyramide und es wird eine Portion am Tag genehmigt (vgl. aid infodienst, S. 29). Daher ist die angegebene Menge, durch die Eltern, tendenziell zu hoch, denn die Frage 15 wird zusätzlich an diese Verzehrmenge von Extras angerechnet.

Frage 15: Wie häufig essen sie Süßwaren, Dessert, Kuchen oder Knabbereien?

	täglich	4-6 Portionen	1-3 Portionen	1 Portion	Nie bzw. selten
Süßwaren, Dessert, Kuchen	→9	→13	→14	→9	→7
Knabbereien	→4	→6	→19	→13	→10

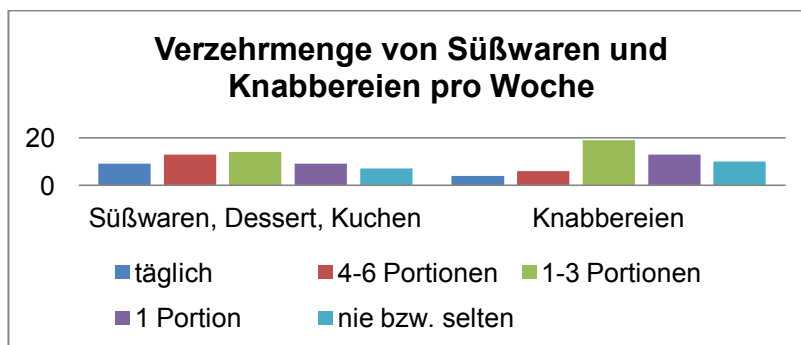


Abbildung 26 (eigene Darstellung)

Auswertung: Die Verzehrmenge von Süßigkeiten und Knabbereien wird auf eine Portion pro Tag festgesetzt (vgl. aid infodienst, S. 29). Laut der Auswertung isst der größte Teil der Befragten lieber Süßigkeiten. Knabbereien hingegen werden nur ein- bis dreimal in der Woche verspeist, 1/5 lehnen Knabbereien ganz ab.

Fazit:

Anhand der vorangegangenen Analyse gestaltet sich die Ernährungspyramide der Befragten 52 Eltern wie folgt. Der Grundstock bildet Wasser oder wasserhaltige Getränke, wobei die Menge nicht erfragt wurde. Danach folgen zwei Portionen Obst und zwei bis drei Portionen Fleisch. Auf der nächsten Etage befinden sich drei Portionen Milch und Milchprodukte. Anschließend kommen die Getreideprodukte und Beilagen mit zwei bis drei Portionen. Die Spitze der Pyramide bilden die Extras in Form von Süßigkeiten und Knabbereien sowie eine Portion Gemüse.

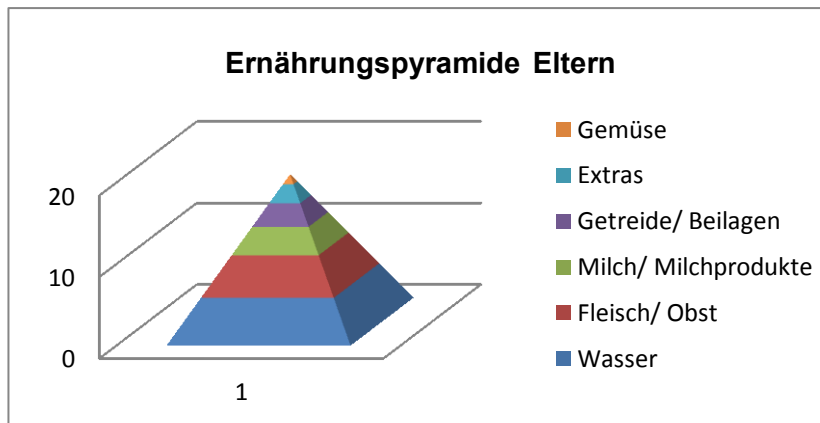


Abbildung 27 (eigene Darstellung)

6. Kinderfragebogen

Anzahl der ausgefüllten Fragebogen: 50 von 68 Kindern insgesamt

Anzahl der nicht teilgenommen Kinder: 18

6.1 Auswertung

1. Lieblingsgetränk

Wasser →5, Milch →8, Limo →6, Tee →6, Saft →24, Ungültig →1

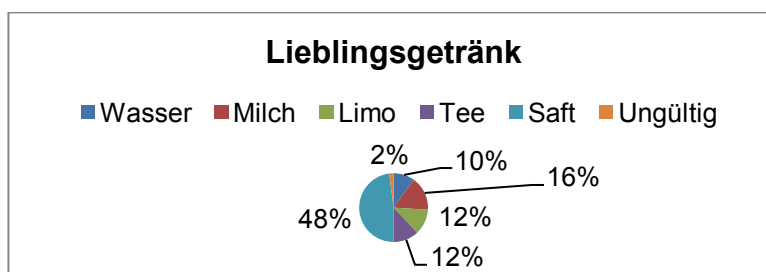


Abbildung 28 (eigene Darstellung)

2. Lieblingsobst

Orange →2, Birne →6, Kiwi →10, Apfel→18, Banane →14

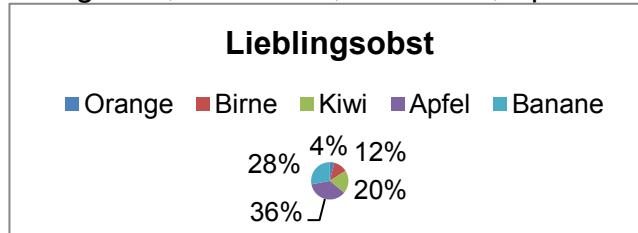


Abbildung 29 (eigene Darstellung)

3. Lieblingsgemüse

Paprika →10, Tomate →5, Möhre→12, Gurke →20, Brokkoli →3

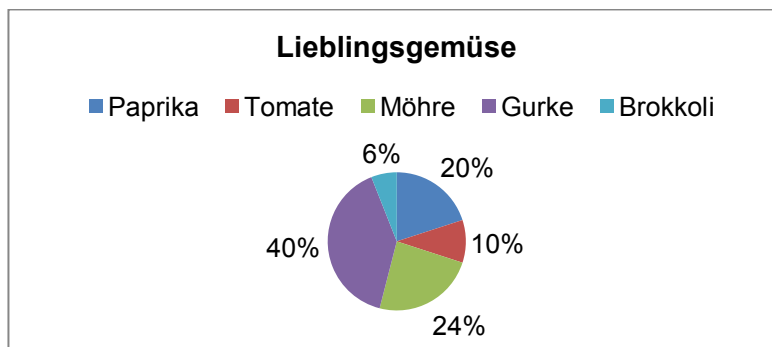


Abbildung 30 (eigene Darstellung)

4. Lieblingsbeilage

Nudeln →31, Kartoffeln → 4, Reis →15

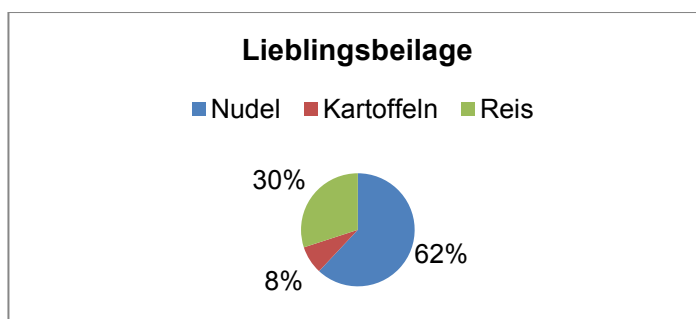


Abbildung 31 (eigene Darstellung)

5. Lieblingstierprodukt

Fisch →16, Fleisch→9, Geflügel→23, keine Antwort →2

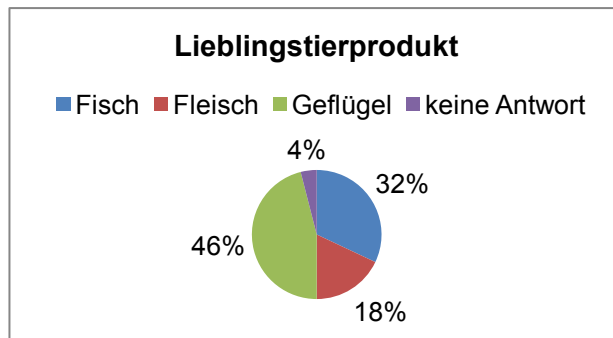


Abbildung 32 (eigene Darstellung)

6. Lieblingsbelag

Käse → 14, Wurst → 34, Ungültig → 1, Keine Antwort → 1

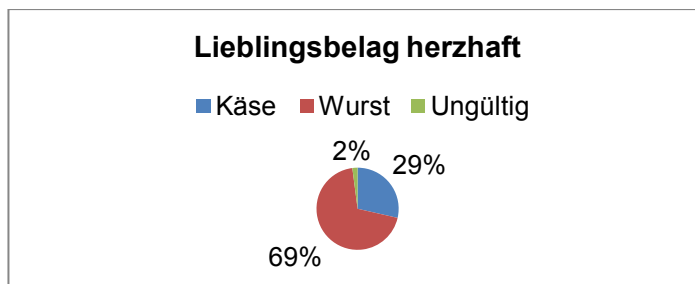


Abbildung 33 (eigene Darstellung)

7. Lieblingsgeschmacksrichtung

- Süß → 35
- Herzhaft → 15

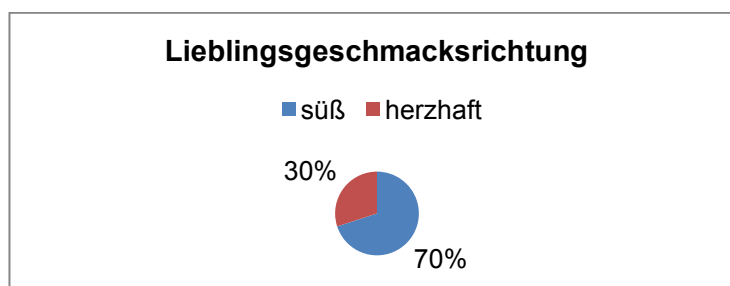


Abbildung 34 (eigene Darstellung)

8. Lieblingsaufstrich süß

Marmelade → 11, Honig → 10, Nutella → 29

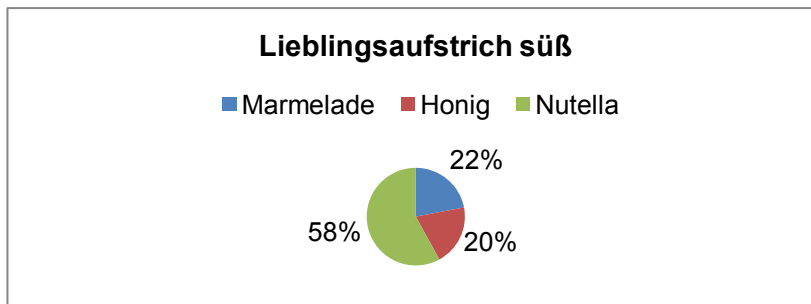


Abbildung 35 (eigene Darstellung)

9. Lieblingssüßigkeit

Bonbons → 24, Kekse → 4, Knabberlei → 7, Schokolade → 14,
Ungültig → 1

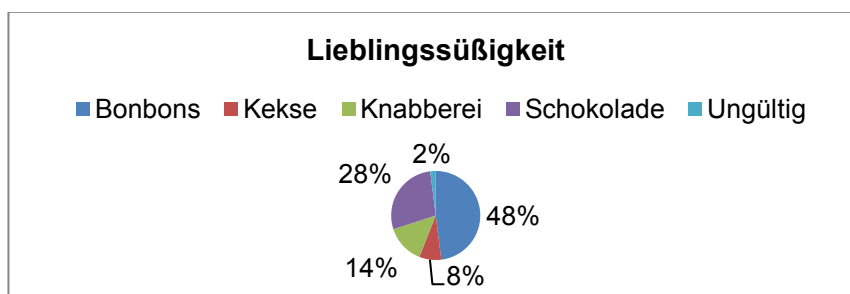


Abbildung 36 (eigene Darstellung)

10. Lieblingsbrot- brötchen

Vollkornbrot → 5, Toastbrot → 18, Mischbrot → 4, Brötchen → 21,
„Filinchen“ → 1, Ungültig → 1

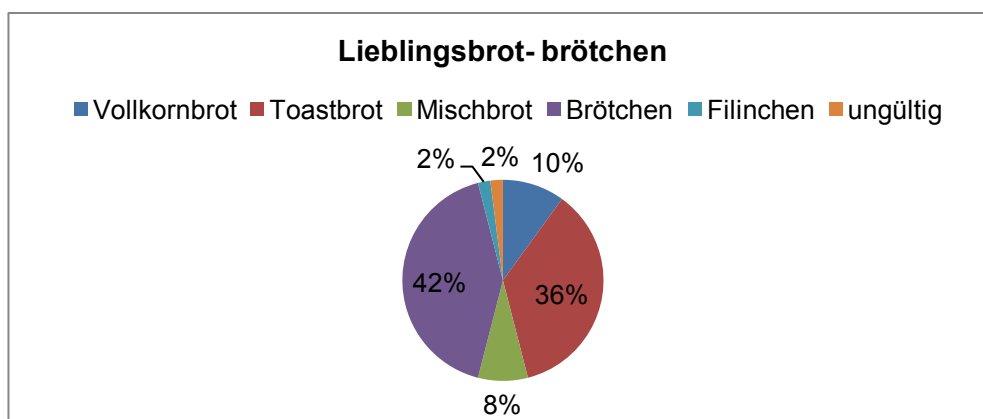


Abbildung 37 (eigene Darstellung)

6.2 Analyse

Als Grundlage für den Kinderfragebogen wurden Piktogramme genutzt. Aus diesem Grund konnten die Kinder, den Fragebogen selbständig ankreuzen. Die Aufgabenstellung bestand darin, in jeder Reihe ihr Lieblingsnahrungsmittel anzukreuzen. Der Fragebogen beinhaltet zehn Fragen zum Thema: Was ist dein Lieblingsgetränk? Welches Obst und Gemüse isst du am liebsten? Welche Beilage und welche Fleischsorte bevorzugst du? Welchen süßen und welchen herzhaften Brotaufstrich magst du? Welche Brotsorte isst du am liebsten und isst du lieber süße oder herzhafte Speisen? Was ist deine Lieblingssüßigkeit? Dabei hatten die Kinder immer die Möglichkeit ein anderes Lebensmittel, in das dafür vorgesehene Kästchen, am Ende jeder Reihe zu malen. Die Fragensauswahl lehnte sich an den Fragebogen der Erwachsenen an. Die Antworten liefern einen Überblick über das mögliche Essverhalten des jeweiligen Kindes beziehungsweise deren Geschmacksvorlieben. Natürlich kann anhand des Fragebogens nicht heraus gefunden werden, wie oft und wie viel von den gewählten Lebensmitteln im Alltag zu geführt werden. Dies war aber auch nicht das Anliegen.

Nun werden die einzelnen Fragen beleuchtet. Wie schon am Anfang erwähnt, nahmen 50 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren, von der Kindertagesstätte Zwergenhaus in Bockau, teil.

Hinsichtlich der ersten Frage entschieden sich 48 Prozent der Vorschüler für Saft als Lieblingsgetränk. Wasser, Milch, Limo und Tee wurden in etwa zu gleicher Anzahl gewählt. Wasser liegt mit zehn Prozent auf dem letzten Platz der Lieblingsgetränke. Ein Vergleich mit dem Buch Kinderernährung aktuell, wo die genetisch bedingte Süßpräferenz beschrieben wird, deckt sich mit den Antworten der Kinder. Im Vergleich mit den Eltern entsteht ein kontroverses Bild. Diese gaben an, als häufigstes Getränk Wasser, Tee oder Wasser mit Geschmack zu trinken. Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass auch im Alltag der Kinder wahrscheinlich häufig eher diese Getränke angeboten werden beziehungsweise Saft als Schorle. In der Kindertagesstätte Bockau gibt es täglich ungesüßten Tee,

Wasser und einmal in der Woche Fruchtmilch sowie Saftschorle. Bei der Frage zum Lieblingsobst waren fünf Sorten die das ganze Jahr über im Handel vorrätig sind, ankreuzbar. Klarer Favorit war der Apfel gefolgt von Banane, Kiwi, Birne und zum Schluss die Orange. Auch das Ergebnis spiegelt die Süßpräferenz der Kinder wieder. Insgesamt nur 24 Prozent entschieden sich für ein Obst mit saurem Geschmacksanteil. Bei der Frage zum Lieblingsgemüse, konnten die Kinder sich für die Paprika und den Brokkoli als Gemüse mit etwas bitterem Geschmack, die Tomate mit säuerlichem Geschmack, die Möhre mit süßlicher Note und die Gurke als neutrales wässriges Gemüse entscheiden. Fast die Hälfte der Kinder entschied sich für die Gurke. Gefolgt von der Möhre mit 24 Prozent. Die eher bitteren oder sauren Gemüsesorten wählten die Kinder nur vereinzelt. Im Vergleich mit dem Gemüseverzehr der Eltern, die nur zum Großteil eine Portion Gemüse am Tag zu sich nehmen, lässt sich vermuten, dass im Allgemeinen das Gemüseangebot in der Familie sehr einseitig und rationell aussieht. Klarer Favorit bei der Beilage zum Essen sind Nudeln mit 62 Prozent, danach Reis mit 30 Prozent und nur wenige Kinder wählten Kartoffeln. Im Vergleich mit den Eltern nannten diese auch vermehrt als Lieblingsessen Nudelgerichte aller Art. Bei der Verzehrmenge werden aber im Durchschnitt ein bis dreimal in der Woche Kartoffeln und Nudeln verzehrt. Reis liegt bei der Befragung der Eltern an letzter Stelle dieser Beilagen, zwölf Befragte essen sogar selten beziehungsweise nie Reis. Eine Erklärung hierfür könnte sein: Nudelprodukte sind für Kinder besonders interessant, weil sie in jeglicher Form und zum Teil auch Farbe im Handel zu finden sind. Des Weiteren werden diese sehr oft im Zusammenhang mit Tomatensoße oder Ketchup gegessen, was Kinder sehr lieben. In der Frage fünf sollten sich die Erziehenden entscheiden ob sie lieber Fleisch oder Fisch essen. Ganz im Gegensatz zu den Befragten Eltern entschieden sich 46 Prozent für Geflügel, 32 Prozent für Fisch und 18 Prozent für Fleisch. Laut aktueller Kinderernährungsforschung (vgl. 2.1 und 2.2) wird der Verzehr von fettarmen Fleisch und Fisch befürwortet und als Teil der Grundlage für eine gesunde Entwicklung gesehen. Die Eltern der Kinder aber gaben an, dass sie mehr rotes Fleisch, als Geflügel in der Woche verzehren. Fisch

stand bei fast allen einmal in der Woche auf dem Speiseplan. Beim Lieblingsbelag entschieden sich 69 Prozent für Wurst und nur 29 Prozent der Kinder für Käse. Die Eltern gaben jedoch an, dass sie im Durchschnitt mehr Käse als Wurst verspeisen. Eine Erklärung hierfür könnte sein: Im Handel befindet sich ein riesen Angebot an unterschiedlichsten Wurstsorten. Außerdem gibt es eine große Vielfalt an speziell hergestellten Produkten nur für Kinder. Beim Käse hingegen ist das Angebot nicht so groß beziehungsweise einige Sorten wie Harzer Käse mögen Kinder nicht. Auch die speziell für Kinder gemachten Produkte sind beim Käse eher selten. Daraus ergibt sich ein logisches Bild dieser Auswertung. Zur Geschmacksrichtung wurden schon allerhand Ausführungen gegeben, somit ist das Kreisdiagramm eine Bestätigung der Forschung zur kindlichen Ernährung. Auch die Eltern gaben mit zwanzig Stimmen die bevorzugte süße Geschmacksrichtung an. Ein gegensätzliches Ergebnis zu den befragten Eltern ist die Auswertung des süßen Aufstriches. Obgleich alle drei Sorten sehr süß sind, entschieden sich 58 Prozent der Vorschüler für Nutella. Dies liegt wahrscheinlich auch an der guten Vermarktung des Produktes über das Fernsehen. Die Erwachsenen bevorzugen jedoch lieber Marmelade und Honig. Bei Frage neun lässt sich sehr gut erkennen, dass die Tendenz zu Bonbons und Schokolade neigt, also zu Süßigkeiten die in der Regel sehr kalorienreich sind und einen hohen Zuckergehalt aufweisen. Die letzte Frage bezog sich auf den Verzehr von Getreideprodukten. Der überwiegende Teil der Befragten entschied sich für Brötchen und Toastbrot ganz im Gegensatz zur Studie, diese rät viel Vollkornprodukte zu verzehren (vgl. aid infodienst, S.20), auch die Eltern bevorzugen lieber Vollkornprodukte als Weißmehlprodukte.

Anhand der beiden Fragebogentypen lässt sich gut erkennen, dass die Geschmacksvorlieben beim Kind oft anders sind, als in den Familien bevorzugt gegessen wird beziehungsweise ein unterschiedliches Bild von Lieblingsspeisen zwischen Kindern und Eltern entsteht.

7. Ausblick

Anhand der vorliegenden Ergebnisse dieser Bachelorarbeit und den Fragen in 1.2, gibt es nachstehend eine Schlussfolgerung.

Das Forschungsinstitut Dortmund befasst sich mit dem Thema Kinderernährung und entwickelte die Optimierte Mischkost optiMIX. Auch der aid- infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. befasst sich mit diesem Thema. Diese beiden Ergebnisse bieten einen umfassenden Überblick der Ernährungsempfehlungen für Kinder und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Sie geben somit einen Leitfaden für eine optimale Ernährung und schließlich für eine gute Entwicklung im Kindesalter.

Das Buch Kinderernährung aktuell, liefert einen breiten Überblick perinataler Prägungen und verweist auf angeborene Geschmackspräferenzen beziehungsweise wie und zu welchem Zeitpunkt sich das Ernährungsverhalten bei Kindern ausprägt. Des Weiteren gibt die Lektüre eine Übersicht, welche Einflussfaktoren das Essverhalten beeinflussen. Der größte Anteil liegt demnach bei den Eltern beziehungsweise den Erziehungsberechtigten, die einen enormen Einfluss auf das Essverhalten der Kinder haben. Laut der miniKIM- Studie 2014 nehmen auch die Medien immer mehr Einfluss auf das Essverhalten eines Kindes im Vorschulbereich.

Die Umfrage zu Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben der Kinder bildete die letzte Einheit dieser Arbeit.

Deshalb kristallisiert sich folgendes Fazit heraus:

- die Geschmackspräferenzen entwickeln sich schon zum Teil im Mutterleib
- Kinderernährung muss an den Geschmackspräferenzen angesetzt werden
- die Geschmacksvorlieben von Kindern und deren Eltern unterscheiden sich

- Kinder werden stark von der Vorbildfunktion der Eltern geleitet aber auch von Lebensmittelwerbung beeinflusst
- Erziehungsberechtigte benötigen eine individuelle Schulung beziehungsweise eine Aufklärung hinsichtlich der Kinderernährung
- eine Berücksichtigung des individuellen Ernährungsverhaltens von Kindern ist sinnvoll
- Erwachsene sollten das Sättigungsgefühl der Kinder akzeptieren, um keine Ängste auszulösen
- gesunde Ernährung sollte für das Kind Normalität sein

8. Anhang

Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Lebensmittelbestandteilen

Nachfolgend wird ein Überblick der Lebensmittel, die in Punkt zwei genannt worden sind, mit ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften dargestellt.

Wasser

Getränke liefern den wichtigsten Nährstoff, nämlich Wasser! Wasser ist ein lebenswichtiger Nährstoff. Kinder benötigen im Verhältnis auf ihr Körpergewicht mehr Flüssigkeit als Erwachsene. Deswegen ist darauf zu achten, dass Kinder nicht nur zu den Hauptmahlzeiten trinken sondern auch Zwischendurch das Trinken gewährleistet ist (vgl. FKE, 2015, S. 14). Aber warum ist Wasser so gesund? Als reine, natürliche Flüssigkeit fördert es und erhält die Gesundheit und ist der wichtigste Baustein aller lebenden Organismen. Wasser ist reich an lebensspendender Energie, es durchdringt Körperzellen und ermöglicht die Kommunikation unterschiedlicher Zellverbände, gleichzeitig regelt es alle Funktionen des Organismus wie Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung, Herzkreislauffunktion und ist Träger aller körperlichen und geistigen Funktionen und somit auch verantwortlich für Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungslagen (vgl. Grell, Siegfried, (<http://www.grells.com/wasser.pdf>, verfügbar am 3.12.16).

Sekundäre Pflanzenstoffe

Die sekundären Pflanzenstoffe die sich in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide wiederfinden, werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zu geschrieben. Zurzeit spricht die Forschung von circa 100000 verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen wobei 5000 bis 10000 in der menschlichen Nahrung vorkommen (Watzl 2008). Aufgrund ihrer chemischen Struktur und funktionellen Eigenschaften werden die

sekundären Pflanzenstoffe in verschiedene Gruppen eingeteilt, siehe Abbildung 9. Im Ernährungsbericht 2012 (Watzl 2012) werden zahlreiche Ergebnisse aus epidemiologischen Studien zum Einfluss von sekundären Pflanzenstoffen auf das Risiko für die Entstehung verschiedener Krankheiten dargestellt. Es ist somit generell möglich die präventive Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen beim Menschen zu bewerten. Wobei ein Zusammenspiel von sekundären Pflanzenstoffen und Nährstoffen, wie Vitamine und Mineralstoffe die Wirkung noch verstärken. Zu welchem Anteil der gesundheitsfördernde Effekt auf einzelne sekundäre Pflanzenstoffe zurückzuführen ist, ist noch nicht weitgehend erforscht. Weiterhin kann angenommen werden, dass bisher nicht alle relevanten sekundären Pflanzenstoffe identifiziert und auch noch nicht alle Wirkungen der bisherigen Pflanzenstoffe erforscht wurden sind. Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über mögliche gesundheitliche Wirkungen von sekundären Pflanzenstoffen.

Sekundäre Pflanzenstoffe	Enthalten in...	Einfluss auf die Gesundheit beim Menschen
Flavonoide	Äpfeln, Birnen, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Beerenobst, Zwiebeln, Grünkohl, Auberginen, Soja, schwarzem und grünem Tee	Assoziation mit verringertem Risiko für bestimmte Krebskrankheiten und Herz-Kreislauf-Krankheiten.
Phenolsäuren	Kaffee, Tee, Vollkornprodukten, Weißwein, Nüssen	Assoziation mit verringertem Risiko für bestimmte Krebskrankheiten.
Carotinoide	Karotten, Tomaten, Paprika, grünem Gemüse (Spinat, Grünkohl), Grapefruit, Aprikosen, Melonen, Kürbis	Assoziation mit verringertem Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und altersbedingte Augenkrankheiten.
Phytoöstrogene	Getreide und Hülsenfrüchten (z. B. Sojabohnen), Leinsamen	Verbesserung von Blutgefäßfunktion und Blutdruck. In Diskussion der Forschung: protektive Wirkungen hinsichtlich Krebs-, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Knochendichte und klimakterische Beschwerden.
Glucosinolate	allen Kohlarten, Rettich, Radieschen, Kresse, Senf	Assoziation mit verringertem Risiko für bestimmte Krebskrankheiten.
Sulfide	Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Schnittlauch	Assoziation mit verringertem Risiko für bestimmte Krebskrankheiten.
Monoterpene	Minze, Zitronen, Kümmel	Senken die Cholesterol-

Saponine	Hülsenfrüchten, Soja, Spargel, Hafer, Lakritze	konzentration im Blut.
Phytosterole	Nüssen und Pflanzensamen, Hülsenfrüchte	

Abbildung 9 (vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 2012)

Mineralstoffe

Eine weitere Gruppe sind Hülsenfrüchte und Getreideprodukte. Sie enthalten eine große Menge an Mineralstoffen und Vitaminen, aber auch eine wesentliche Menge an Ballaststoffen und Protein. Ein wichtiger Mineralstoff ist *Magnesium*. Er ist für die Aktivierung nahezu aller Enzyme des Energie- und Proteinstoffwechsels im menschlichen Organismus erforderlich. Ohne ausreichend Magnesium können Stoffwechselprozesse (Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel) im Körper nicht in der erforderlichen Geschwindigkeit ablaufen. Außerdem ist Magnesium für die Mineralisierung von Knochen und Zähnen zuständig (vgl. Eat smarter, S1).

Calcium ist mengenmäßig betrachtet der wichtigste Mineralstoff für unseren Körper. Er ist besonders essentiell für den Aufbau von Knochen und Zähnen und ist für die Lebensfähigkeit der Zellen unerlässlich. Calcium ist außerdem an vielen weiteren Prozessen in unserem Körper beteiligt. Aus diesem Grund muss in unserem Blut immer eine gewisse Calcium-Konzentration vorhanden sein. Besteht ein Calcium- Mangel, greift der Organismus auf die Knochen als Calcium- Speicher zurück. Besonders Calcium-, Protein- und Vitamin B- reich, sind in erster Linie Milch und Milchprodukte. (vgl. Eat smarter, S. 2).

Nach Calcium, Phosphor und Schwefel ist *Kalium* das vierthäufigste Element in unserem Körper. Der Mineralstoff wird vor allem für die Energieproduktion benötigt und sorgt gemeinsam mit Proteinen und Phosphat für den osmotischen Druck in den Zellen. Kalium regelt außerdem das Gleichgewicht von Säuren und Basen und ist an der Regulation des Wasser-Elektrolyt-Haushalts beteiligt. Außerdem wird

Kalium für die Funktionen von Muskelreizen, Muskelkontraktionen, Enzymen und der Nierentätigkeit benötigt (vgl. Eat smarter, S. 3).

Natrium ist für den menschlichen Körper ein wichtiges Bioelement. Gemeinsam mit Kalium, Chlorid und Calcium regelt Natrium den Wasserhaushalt und den inneren Flüssigkeitsdruck des Körpers. Natrium ist des Weiteren an der Zusammensetzung der Blutflüssigkeit und des Blutdrucks beteiligt und steuert das Gleichgewicht des Säuren-Basen-Haushalts und der Verdauungssäfte (vgl. Eat smarter, S. 4).

Zum Schluss kommen wir zu *Phosphor*, dass neben Calcium, das häufigste Mineral in unserem Körper ist und besonders für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt wird. Außerdem ist es entscheidend für die Energiegewinnung und -verwertung (vgl. Eat smarter, S. 5).

Vitamine

Eine große Gruppe bilden die Vitamine, die maßgeblich an einer gesunden Ernährung beteiligt sind. Die nachfolgende Tabelle soll einen Überblick der Vitamine und deren Wirkung auf den menschlichen Körper geben.

Vitamin	Wirkung und Verantwortlichkeit
B 7 oder Biotin	<ul style="list-style-type: none"> • regt den Fettstoffwechsel an und den Stoffwechsel der Kohlenhydrate und Eiweiße • Regulierung des Blutzuckerspiegels
Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> • notwendig für die Vorgänge der Zellteilung und Zellerneuerung
B 3 oder Nicotinsäure	<ul style="list-style-type: none"> • ist am Eiweiß<u>stoffwechsel</u>, als auch am Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt • Regeneration der Muskeln, Nerven, der DNA und der Haut • fördert im Gehirn die Bildung von Botenstoffen, mit deren Hilfe Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle transportiert werden • regelt Ablauf der Verdauung
A	<ul style="list-style-type: none"> • wichtig für den Prozess des Sehvorganges • Aufbau der Haut und Schleimhäute in dem es Zellwachstum fördert • beugt Schäden in der DNA vor oder trägt zur Reparatur bei • Beteiligung an der Bildung neuer Erythrozyten • positive Wirkung auf das Immunsystem • Einfluss auf den Proteinstoffwechsel, aber

	<p>auch auf den Fettstoffwechsel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfluss auf den Aufbau und das Wachstum unserer Knochen und spielt vor allem für den Heilungsprozess von Knochenbrüchen eine entscheidende Rolle • Einfluss auf die Oogenese sowie die Spermatogenese und auch die Anzahl sowie die Form der Spermien hängen von der Versorgung mit Vitamin A ab
B1	<ul style="list-style-type: none"> • Einfluss auf das zentrale sowie das periphere Nervensystem • wichtige Rolle bei der Regeneration des Nervensystems nach Erkrankungen oder Traumen • beteiligt bei der Gewinnung von Energie aus der Nahrung
B2 oder Riboflavin	<ul style="list-style-type: none"> • für den Stoffwechsel von Bedeutung, da es als Baustein von verschiedenen Coenzymen fungiert • auf diese Weise trägt Vitamin B2 dazu bei, dass Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße in Energie umgewandelt werden
B5	<ul style="list-style-type: none"> • als Bestandteil des Coenzym A am Abbau und Aufbau von Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen und somit an der Freisetzung von Energie aus der Nahrung beteiligt • trägt zur Herstellung von verschiedenen Neurotransmittern und Hämoglobin bei, sodass es indirekt die Reizweiterleitung im Gehirn und den Sauerstofftransport im Blut ermöglicht
B6	<ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und Umbau von Eiweißen • Bildung von Hämoglobin dem roten Blutfarbstoff und Gallensäure • Immunabwehr • Bedeutung für Wachstum und die Entwicklung unseres Körpers
C	<ol style="list-style-type: none"> 9. Schutz vor freien Radikalen - dadurch leistet es einen Beitrag zum verbesserten Zellschutz 10. Stimulierung des Immunsystems - dadurch wird das Infektrisiko gesenkt 11. Bildung von Kollagen und bei der Steroidsynthese ein wichtiger Faktor 12. Eisenaufnahme aus der Nahrung wird verbessert 13. trägt zur besseren Entgiftung erhöhter Schwermetall- oder Umweltbelastung bei
D	<ul style="list-style-type: none"> • Regulierung des Kalziums- und Phosphathaushaltes • Regulierung des Kalziumspiegels im Blut • Stärkung des Immunsystems • krebshemmende Wirkung • beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor
E	<ul style="list-style-type: none"> • Radikalfänger • Verlangsamt Alterungsprozesse und schützt vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
K	<ul style="list-style-type: none"> • beteiligt an der Blutgerinnung • Bedeutung für den Stoffwechsel des Bindegewebes sowie der Knochen • Festigung der Knochen

	<ul style="list-style-type: none"> • schützt vor Kalzium-Ablagerungen in den Arterien
--	--

Abbildung 10 (eigene Darstellung) (vgl. Gesundheit.de, Biotin), (vgl. Gesundheit.de, Folsäure), (vgl. Gesundheit.de, Niacin),

(vgl. Gesundheit.de, Vitamin A für Wachstum und Sehkraft), (vgl. Gesundheit.de, Vitamin B1- wichtig für das Nervensystem) Gesundheit.de: VitaminB2 – wichtig für den Stoffwechsel), (vgl. Gesundheit.de, Vitamin B5- ein Allrounder), (vgl. Gesundheit.de, Vitamin B6 (Pyridox)), (vgl. Gesundheit.de, Vitamin C (Ascorbinsäure)), (vgl. Gesundheit.de, Vitamin D (Cholecalciferol)), (vgl. Gesundheit.de, Vitamin E- gut für die Haut), (vgl. Gesundheit.de, Vitamin K)

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind auch ein Bestandteil pflanzlicher Lebensmitteln und sind für den Körper weitestgehend unverdaulich. Das heißt, sie werden im Magen und Darm nicht zersetzt und nahezu unverdaut wieder ausgeschieden.

Zur Gruppe der Ballaststoffe zählen verschiedene Substanzen, unter anderem Stoffe wie: Pektin, Inulin, Zellulose, Hemizellulose, Agar-Agar, Guar, Lignin

Generell wird zwischen wasserlöslichen und wasserunlöslichen Stoffen unterschieden. Wasserlösliche Ballaststoffe stecken vor allem in Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, wasserunlösliche dagegen eher in Vollkornprodukten. Ballaststoffe haben einige positive Wirkung auf die Verdauung. Als Quell- und Füllstoffe können sie nämlich Wasser an sich binden. Dadurch nimmt im Darm das Stuhlvolumen zu und die Darmperistaltik wird angeregt. Zudem wird der Stuhl lockerer und kann besser ausgeschieden werden. Außerdem wirken sich Ballaststoffe auch positiv auf die Darmflora aus. Sie dienen nämlich als Nahrungsgrundlage für die dort angesiedelten guten Darmbakterien. Diese können sich

besonders gut vermehren, wenn ausreichend Ballaststoffe vorliegen. Des Weiteren sollen Ballaststoffe bestimmte Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Diabetes (Typ2) und Erkrankungen des Enddarms vorbeugen können (vgl. Gesundheit. de, Was sind Ballaststoffe).

Eiweiß

In der Kategorie mäßig verzehrte Lebensmittel spielen Fleisch und Wurstwaren eine Rolle. Diese enthalten viel Zink und B- Vitamine und sind ein guter Eisenlieferanten. Dazu kommen Eier, sie sind reich an Vitaminen, besonders Vitamin D. Seefisch, zum Beispiel Seelachs ist neben Jodsalz die wichtigste Jodquelle. Fettreiche Fische wie Hering, enthalten außerdem Omega- 3- Fettsäuren. Unser Körper besitzt keinen Eiweißspeicher daher müssen unsere Körperzellen regelmäßig mit Eiweiß versorgt werden. Eiweiße liefern hauptsächlich Baumaterial für Muskeln, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone etwa zur Immunabwehr und zur Energiegewinnung ([https://www.tk.de/tk/essen-und-wissen/bausteine-der-ernaehrung/tierisch-pflanzlich-navigation/108724?tkmcg=37801296914_151216290153&tkkwg=p_37801296914_proteine&tkkt=3061&wt_cc1=k\[proteine\]m\[p\]n\[g\]c\[151216290153\]p\[d\[c\]a\[37801296914\]t\[kwd132348442\]&gclid=CPapmpL4_9ACFYsy0wod0mMD8Q](https://www.tk.de/tk/essen-und-wissen/bausteine-der-ernaehrung/tierisch-pflanzlich-navigation/108724?tkmcg=37801296914_151216290153&tkkwg=p_37801296914_proteine&tkkt=3061&wt_cc1=k[proteine]m[p]n[g]c[151216290153]p[d[c]a[37801296914]t[kwd132348442]&gclid=CPapmpL4_9ACFYsy0wod0mMD8Q), gefunden am 3.12.16).

Zink

Zink trägt zum Wachstum und Entwicklung des Körpers bei und wird für die Zellteilung benötigt. Damit ist es auch ein bedeutendes Spurenelement für die Haut und das Bindegewebe und für die Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen. Eine genügend hohe Zinkaufnahme stärkt die Abwehrkräfte. Es besitzt außerdem eine antivirale Wirkung und verbessert gleichzeitig die Schleimhautstruktur. Außerdem wirkt Zink antioxidativ, also freien Radikalen entgegen (vgl. Gesundheit.de, Zink ein lebenswichtiges Spurenelement).

Jod

Als wesentlicher Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist Jod für Wachstum, Entwicklung und zahlreiche Stoffwechselvorgänge unabdingbar. Das Spurenelement Jod kommt im menschlichen Körper jedoch nicht natürlich vor und muss daher über die Nahrung zugeführt werden. Etwa 70 Prozent des aufgenommenen Jods wird in der Schilddrüse verbraucht, wo Wachstum und Zellteilung gesteuert werden (vgl. Gesundheit.de, Welche Rolle das Spurenelement Jod für unseren Körper spielt).

Eisen

Der letzte Hauptbestandteil ist Eisen. In den roten Blutkörperchen transportiert es den Sauerstoff, außerdem spielt das metallische Element eine Rolle bei der Energiegewinnung und der Herstellung zahlreicher wichtiger Stoffe. Eisen hat vor allem mit den Prozessen zu tun, bei denen Sauerstoff eine Rolle spielt: So wird es für die Oxidationsprozesse und der Energiegewinnung in der Zelle und die Zellatmung benötigt. Es ist zuständig für die Sauerstoffspeicherung im Myoglobin, dem roten Muskelfarbstoff und gebunden an Hämoglobin, dem Blutfarbstoff der roten Blutkörperchen der für den Transport des Sauerstoffs im Blut zu den Zellen notwendig ist. Daneben ist Eisen an der Bildung verschiedener Enzyme beteiligt (vgl. Krotz, Alexandra, 2016, Baustoff Eiweiß).

Omega- 3- Fettsäuren

Zum Schluss komme ich zu der Kategorie selten verzehrte Lebensmittel, wie Speiseöle und Fette. Diese enthalten wichtige Fettsäuren und Vitamine. Sie liefern aber auch eine Menge Energie, deshalb sollten pflanzliche Fette gegenüber tierischen Fetten bevorzugt werden. Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig, das heißt unser Körper kann sie nicht selbst bilden und wir müssen sie regelmäßig mit Lebensmitteln zu uns nehmen. Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur für die Entwicklung des Kindes wichtig, sondern entfalten auch im Erwachsenenalter zahlreiche

gesundheitsfördernde Wirkungen. Das tun sie direkt, aber auch über Substanzen, die in unserem Körper aus ihnen gebildet werden. Die aktivsten Omega-3-Fettsäuren sind EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die in fettreichen Kaltwasserfischen (Hering, Makrele, Lachs, Sardine, Thunfisch) und speziellen Mikroalgen aus dem Meer enthalten sind. Die in pflanzlichen Fetten und Ölen vorkommende ALA (alpha-Linolensäure) ist eine Art Vorstufe, aus der im Körper die biologisch aktiveren EPA und DHA gebildet werden können. Unverzichtbar für Kinder und Jugendliche, denn bestimmte Omega-3-Fettsäuren fördern Gehirnleistung und Sehkraft (vgl. Arbeitskreis Omega e. V.// Eine Initiative von Wissenschaft und Wirtschaft ,2016).

9. Literaturverzeichnis

Publikationen:

Aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. (2011):
Das beste Essen für Kinder, Empfehlungen für die Ernährung von
Kindern. 2. veränderte Auflage. Bonn: MKL Druck GmbH & Co. KG

Aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
(3440/2013): Der Kopf isst mit, Zusammenspiel zwischen Essen und
Psyche. Bonn: Druckerei Lokay e.K.

FKE- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (2015):
Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. 11.
aktualisierte Auflage. Lüdingshausen: Rademann Print+ BusinessPartner

Hackhauf, Horst, Jungbauer-Gans, Monika (2008): Gesundheitsprävention
bei Kindern und Jugendlichen, Gesundheitliche Ungleichheit,
Gesundheitsverhalten und Evaluation von
Präventionsmaßnahmen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

Kersting, Mathilde (Hrsg.)(2009): Kinderernährung aktuell, Schwerpunkte
für Gesundheitsförderung und Prävention. Sulzbach: Westermann Druck
Zwickau

Koletzko, B., Armbruster, M., Bauer, C.-P. (2013): Ernährung und
Bewegung im Kleinkindalter, Handlungsempfehlungen des Netzwerkes
„Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, ein Projekt von INFORM.
Sonderdruck. Bonn: aid infodienst e. V.

Internet:

Arbeitskreis Omega e. V.// Eine Initiative von Wissenschaft und Wirtschaft (2016): Was sind Omega- 3- Fettsäuren. (<http://www.ak-omega-3.de/omega-3-fettsaeuren/was-sind-omega-3-fettsaeuren>, verfügbar am 3.12.16).

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2012): Sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Wirkung auf ihre Gesundheit. (<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/sekundaere-pflanzenstoffe-und-ihre-wirkung/>, verfügbar am 3.12.16).

Dr. Lunau, Sybille (2010): Werbung schauen macht Kinder dick. Kinderärzte fordern Werbebeschränkung. (http://www.dgkj.de/presse/meldung/meldungsdetail/werbung_schauen_macht_kinder_dick_kinderaerzte_fordern_werbebeschraenkungen/, verfügbar am 14.12.16).

Eat smarter: Die fünf wichtigsten Mineralstoffe für unseren Körper. Seite 1. (<http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-1>, verfügbar am 3.12.16)

Eat smarter: Die fünf wichtigsten Mineralstoffe für unseren Körper. Seite 2. (<http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-2> , verfügbar am 3.12.16).

Eat smarter: Die fünf wichtigsten Mineralstoffe für unseren Körper. Seite 3. (<http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-3>, verfügbar am 3. 12.16).

Eat smarter: Die fünf wichtigsten Mineralstoffe für unseren Körper. Seite 4. (<http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-4>, verfügbar am 3.12.16).

Eat smarter: Die fünf wichtigsten Mineralstoffe für unseren Körper. Seite 5. (<http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/5-wichtigsten-mineralstoffe-fuer-den-koerper/seite-5>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Biotin.

(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/biotin>,
verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Folsäure.

(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/folsaeure>,
verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de:

Niacin.(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/niacin-nicotinsaeure-vitamin-pp>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin A für Wachstum und

Sehkraft.(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-a-retinol>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin B1- wichtig für das

Nervensystem.(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-b1-thiamin>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: VitaminB2 – wichtig für den

Stoffwechsel.(www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-b2-riboflavin, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin B5- ein

Allrounder.(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/pantothensaeure>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin B6

(Pyridoxin).(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-b6-pyridoxin>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin C

(Ascorbinsäure).(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-c-ascorbinsaeure>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin D

(Cholecalciferol).(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-d>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin E- gut für die

Haut.(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamine-e-tocopherol>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Vitamin

K.(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/vitamine/vitamin-k-phylochinon>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Was sind Ballaststoffe.

(<http://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/was-sind-ballaststoffe>, verfügbar am 3.12.16).

Gesundheit.de: Welche Rolle das Spurenelement Jod für unseren Körper spielt.(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/mineralstoffe-und-spurenelemente/jod>, verfügbar am 3.12.16)

Gesundheit.de: Zink ein lebenswichtiges Spurenelement.

(<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/naehrstoffe/mineralstoffe-und-spurenelemente/zink-ein-lebensnotwendiges-spurenelement>, verfügbar am 3.12.16).

Grell, Siegfried: Wasser unser Lebensmittel Nr. 1.

(<http://www.grells.com/wasser.pdf>, verfügbar am 3.12.16).

Krotz, Alexandra (2016): Baustoff Eiweiß. ([https://www.tk.de/tk/essen-und-wissen/bausteine-der-ernaehrung/tierisch-pflanzlich-navigation/108724?tkmcg=37801296914_151216290153&tkkwg=p_37801296914_proteine&tkkt=3061&wt_cc1=k\[proteine\]m\[p\]n\[g\]c\[151216290153\]p\[d\[c\]a\[37801296914\]t\[kwd-132348442\]&gclid=CPapmpL4_9ACFYsy0wod0mMD8Q](https://www.tk.de/tk/essen-und-wissen/bausteine-der-ernaehrung/tierisch-pflanzlich-navigation/108724?tkmcg=37801296914_151216290153&tkkwg=p_37801296914_proteine&tkkt=3061&wt_cc1=k[proteine]m[p]n[g]c[151216290153]p[d[c]a[37801296914]t[kwd-132348442]&gclid=CPapmpL4_9ACFYsy0wod0mMD8Q), verfügbar am 3.12.16).

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2014): miniKIM 2014 Kleinkinder und Medien, Basisuntersuchung zum Medienumgang 2- bis 5-Jähriger in Deutschland. (www.mpfs.de, verfügbar am 12.11.16).

Prof. Dr. Schulz, Jürgen: Werbung.

(<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/werbung.html>, verfügbar am 13.12.16).

Schwerin, Linda (2011): Vorstellung und Wissen von Grundschulkindern zur Ernährung. (<http://docplayer.org/19568975-Vorstellungen-und-wissen-von-grundschulkindern-zur-ernaehrung.html>, verfügbar am 8.12.16).

Spektrum.de (2000): Lexikon der Psychologie, mere- exposure- Effekt. (<http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/mere-exposure-effekt/9583>, verfügbar am 5.12.16).

Verbraucherzentrale (2011): Ernährungspyramide:

(<http://www.verbraucherzentrale.de/mediabig/232390A.png>, verfügbar am 3.12.16).

Piktogramme:

<https://www.ahealthiermichigan.org/wp-content/uploads/2014/09/Transform-toast-into-breakfast.jpg>, verfügbar am 30.10.16

http://www.backm.as/images/BROT/Vollkornbrot/IMG_0266-gross.jpg, verfügbar am 30.10.16

http://www.baeckerei-voss.de/__we_thumbs__/155_2_Normale_Broetchen_IMG_7902.jpg, verfügbar am 30.10.16

<http://www.biokonditorei.de/images/mischbrot.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://cdn.grid.fotosearch.com/CSP/CSP236/k2365378.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://cdn.grid.fotosearch.com/CSP/CSP466/k4669307.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://cdn.grid.fotosearch.com/CSP/CSP623/k6234074.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://cliparts.co/cliparts/8cA/b5K/8cAb5KdLi.jpg>, verfügbar am 30.10.16

http://comps.canstockphoto.com/can-stock-photo_csp10410379.jpg,
verfügbar am 30.10.16

http://comps.canstockphoto.de/can-stock-photo_csp8690300.jpg,
verfügbar am 30.10.16

http://files.vector-images.com/clipart/drinks_vsl92.gif, verfügbar am 30.10.16

<http://images.clipartlogo.com/files/ss/original/106/106108544/a-plate-of-fish-fingers-with.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://images.gofreedownload.net/an-apple-clip-art-12715.jpg>, verfügbar am 30.10.16

http://images.gofreedownload.net/thumps_middle/apple-juice-box-clip-art-14384.jpg, verfügbar am 30.10.16

http://images.vector-images.com/clipart/xl/183/drinks_vsl81.jpg, verfügbar am 30.10.16

https://img0.etsystatic.com/039/0/8362492/il_570xN.657845748_1qhf.jpg,
verfügbar am 30.10.16

https://img1.etsystatic.com/060/0/10138696/il_340x270.741183199_20fh.jpg,
verfügbar am 30.10.16

http://media.4teachers.de/images/thumbs/image_thumb.5933.jpg,
verfügbar am 30.10.16

http://pics.clipartpng.com/midle/Kiwi_Fruit_PNG_Clipart-226.png,
verfügbar am 30.10.16

<http://png.clipart.me/previews/709/water-bottle-vector-object-free-download-25784.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://previews.123rf.com/images/kgtoh/kgtoh0801/kgtoh080100463/2466121-Pepperoni-Salami-Wurst-Mittagessen-Fleisch-Aufschnitt-3D-Vektor-Illustration-Lizenzfreie-Bilder.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://previews.123rf.com/images/madozi/madozi1308/madozi130800029/21461082-Ganze-H-hnchen-isolierte-Darstellung-auf-wei-em-Hintergrund-Lizenzfreie-Bilder.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/87/79/5d/87795d87db5ee42785869493c60d48d5.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://sr.photos2.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP094/k21299042.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<http://sr.photos2.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP615/k19851494.jpg>, verfügbar am 30.10.16

http://states.phillipmartin.info/florida/florida_orange.png, verfügbar am 30.10.16

<http://static.chefkoch-cdn.de/ck.de/rezepte/179/179107/303974-960x720-nudelsuppe-mit-kloesschen.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<https://thumbs.dreamstime.com/t/d-bertragen-von-der-gurke-40136073.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<https://thumbs.dreamstime.com/x/honig-2129252.jpg>, verfügbar am 30.10.16

<https://thumbs.dreamstime.com/x/rice-grains-16906415.jpg>, verfügbar am 30.10.16

https://thumb1.shutterstock.com/thumb_large/498427/223721254/stock-vector-chocolate-bars-and-pieces-vector-set-223721254.jpg, verfügbar am 30.10.16

<http://www.clipartlord.com/wp-content/uploads/2013/03/broccoli.png>,
verfügbar am 30.10.16

http://www.clipartsfree.de/images/joomgallery/details/essen_9/kaese_cliparts_20140308_1077805063.jpg, verfügbar am 30.10.16

<http://www.clker.com/cliparts/f/1/e/9/H/i/banana-md.png>, verfügbar am
30.10.16

http://www.pizzeria-rialto.com/fleisch1_fleisch.jpg, verfügbar am 30.10.16

http://www.vectorportal.com/img_novi/paprika-vectorportal.jpg, verfügbar
am 30.10.16

graue Literatur

Hansen, Andreas (2009): Ernährungsverhalten- Einflussfaktoren, Motive
und Änderungsansätze. Nordstedt: GRIN Verlag GmbH: Studienarbeit

Erklärung zur Selbständigen Anfertigung

Erklärung:

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Zschorlau, 13. 01. 2017

Unterschrift: